Machine Translated by Google

A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

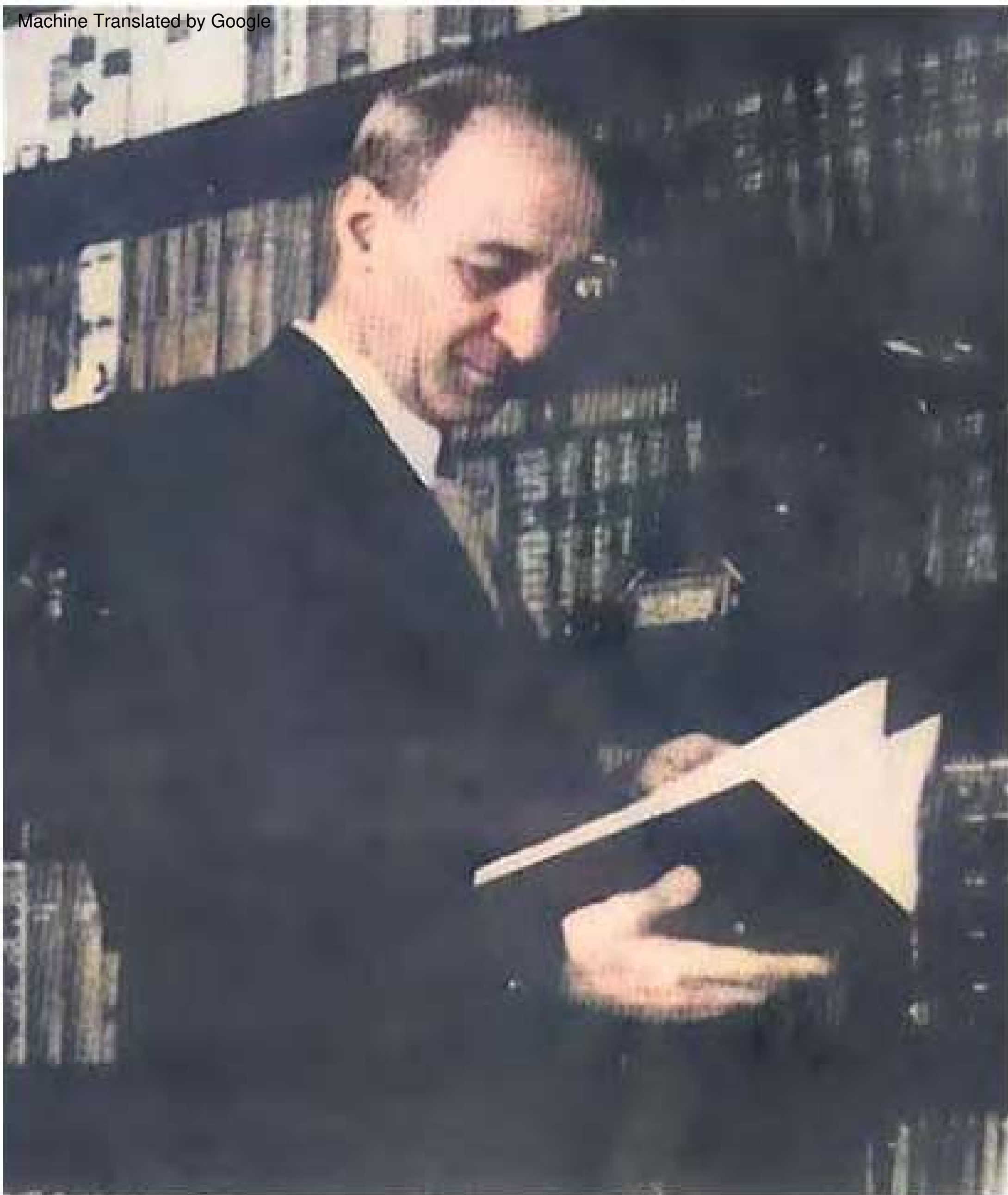
By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran

Machine Translated by Google



Arshavir Ter Hovannessian, údar an leabhair seo, a bhí ag fáil bháis faoi bhrú na galair éagsúla 19 bliain ó shin, tá sé anois slán go hiomlán as a chuid trioblóidí ag amh-veganism, agus ag aois 75, tá sé sláintiúil go hiomlán le neart fear óg. Bhí a chuid is éard atá i gceist le gníomhaíocht laethúil ná a thaispeáint do dhaoine go bhfuil galair agus ainnise eile an tsaoil seo de bharr tomhaltas bia cócaráilte (maraíodh) agus drugaí ceimiceacha agus substaintí marbha eile.

Machine Translated by Google

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

RAW-EATING

Saol Nua atá Saor ó Ghalair, ó Bhéithe agus ó Nimheanna

Ordú agus Scaip **RAW-EATING**

IS É AN RÁITEAS A DHÉANAMH AR AN NÍOS IS FEARR AGUS
AN OBAIR IS DAONNA SA DOMHAN SEO

Leagan: Béarla 3ú eagrán athbhreithnithe + Peirsis ú eagrán 4 *(1976) &*
Leabhrán Peirsis dar teideal "Cooked eating, a deadly addiction" (1980) aistrithe go Béarla

Machine Translated by Google

Clár ábhair

Machine Translated by Google

CUID A DÓ

Machine Translated by Google

CUID A TRÍ

Machine Translated by Google

RÉAMHRÁ go dtí an 2ú Eagar

Foilsíodh an chéad chuid den leabhar seo i 1963 faoin teideal RAW-EATING. San imleabhar beag sin, a chuimsigh achoimre ghairid ar mo choincheapa maidir le cothú, rinne mé teagmháil le beagnach gach gné thábhachtach den amh-ithe. Go ginearálta, ní gá sonraí fada a dhéanamh chun an fhírinne shimplí a dhearbhú don domhan nach oibríochtaí díobhálacha amháin iad na hoibríochtaí cócaireachta agus scagtha, trína ndéantar cothaithigh nádúrtha a dhíghiniú go substaintí mínádúrtha. dlíthe an dúlra a bhriseadh, ach is iad príomhchúis gach galair. Is féidir leis an duine is aineolach a bhrath go soiléir, in ionad daoine a shaoradh ó ghalair, go n-eascraíonn an eolaíocht leighis atá bunaithe ar bhianna cócaráilte agus drugaí nimhiúla an cine daonna isteach i go leor tinnis thromchúiseacha, as a bhfuil gach créatúr beo eile díolmhaithe.

Tar éis dó ach cúpla líne a léamh ar an ábhar, dúisíonn an duine soiléir-radharcach óna neamhshuim lethargic agus tuigeann sé tromchúis iomlán an scéil. Is mian le formhór mór na ndaoine, áfach, go bhfuil siad dalláilte ag míthuiscintí reatha na heolaíochta leighis agus go bhfuil go leor smaointe réamhcheaptha acu, go mbeadh tuilleadh eolais acu ar an ábhar. Sin an fáth, sa dara cuid den leabhar seo, a tháinig mé chun tosaigh le mínithe breise agus níos mionsonraithe ar roinnt ceisteanna ríthábhachtacha. Ag an am céanna baineadh leas as an deis roinnt leasuithe agus ceartúcháin bheaga a dhéanamh sa chéad chuid. Le linn an chéad eagrán den leabhar bhí an smaoineamh maidir le hamh-ithe fós ina chéim bhunúsach; tá an lá inniu curtha i bhfeidhm i go leor tíortha. Trí bhianna cócaráilte agus drugaí nimhiúla a thabhairt suas, tá na mílte duine ciallmhar ar fud an domhain tar éis iad féin a leigheas ar a gcuid tinnis atá ann le fada agus tá siad in ann taitneamh a bhaint as saol saor ó shláinte agus sonas anois. Ag deireadh an leabhair tá rogha bheag tugtha agam de na litreacha iomadúla a fuarthas ó dhaoine dá leithéid.

Nuair a dhéantar meaisín nó ionstraim nua a chumadh, meastar go bhfuil cúpla tástáil rathúil leordhóthanach chun an t-aireagán sin a dhearbhú nó a chruthú. Sa lá atá inniu ann, tá na mílte daoine sláintiúla ar fud an domhain ag cruthú cruthúnais go

Machine Translated by Google

sábhálann an t-amh-ithe an cine daonna as bearradh neamhthrócaireach gach galair ar domhan. B'fhéidir gur shíl duine gur leor é seo chun an domhan eolaíoch a mhúscailt óna apathy doiléir agus a chur ina luí ar gach duine na buntáistí ollmhóra a thugann an t-amh itheacháin dúinn go léir.
Sa lá atá inniu ann, eagraíonn daoine atá dall ar andúile comhdhálacha idirnáisiúnta chun dul i ngleic le ganntanas domhanda earraí bia agus chun óráidí gan deireadh a sheachadadh ar ábhair ridiciúla, agus scriostar 80 faoin gcéad de na fíor-earraí bia a thugtar dúinn ag nádúr lena lámha féin trí chócaireacht agus scagadh.

Iarraim ar na fíordhaonnóirí go léir a nguthanna a ardú agus trína n-éilimh leanúnacha cuireadh a thabhairt do na húdaráis céimeanna a ghlacadh láithreach chun prionsabail an bhia amh a chur i bhfeidhm. Tá an t-am níos aibí le haghaidh gnímh.

CUID A hAON

Conas a Fuair mé an Smaoineamh ar Amh-Ithe

Ba chóir gurb é bia vegan amh an t-aon chothú a ghlacann fear.
Ba cheart an nós a bhaineann le bia cócaráilte a ithe a thréigean sa saol seo uair amháin do chách. Is é seo an t-éileamh gan staonadh an dúlra. Is é ithe bia cócaráilte an barbarachas is uafásach i stair an chine daonna, barbarachas nach bhfuil aon duine ar an eolas faoi agus a dtagann gach duine ina íospartach gan aithne. Is cuma cé chomh aisteach is atá an smaoineamh do dhaoine áirithe, is í an fhírinne iomlán nach féidir linn aontú léi.

Tháinig an fhírinne seo chun solais domsa nuair a tháinig mé cinnte, tar éis 18 mbliana de staidéar agus imscrúdú cúramach, go raibh bás mo 10 mbliana d'aois. cothú mínádúrtha ba chúis le mac agus iníon 14 bliana d'aois. Bhí baint mhór ag an líon mór scrúduithe leighis a rinneadh sa Pheirs, sa Fhrainc, sa Ghearmáin agus san Eilvéis in iarrachtaí éagsúla a rinneadh chun teacht ar ghalair áirithe ina n-orgánach agus ar riaradh leigheasanna iomadúla ina dhiaidh sin chun an tragóid a thabhairt chun cinn. Fuair mo pháistí bás de bharr an fhuascailt de réir a chéile agus de bharr a gcuid orgán go léir a chur amú de bharr beathú mínádúrtha agus leigheasanna nimhiúla.

Machine Translated by Google

Bhí mé in ann dul isteach i rúin na heolaíochta leighis agus breathnú níos soiléire ar a gnéithe maithe agus olca, toisc nach bhfuil mé spreagtha ag an ionchas a bheith i mo dhochtúir nó aon ghnóthachain airgeadais a dhéanamh. Ba é mo dhreasacht ar an gcéad dul síos ba mhian liom mo dhícheall a dhéanamh chun sláinte mo leanaí ionúin a ghnóthú, agus ina dhiaidh sin an fonn díograiseach a chuimhne a bhuanú trí bheith úsáideach don chine daonna.

Fachtóir eile a chuir le mo réadú níos fearr ar is é easnaimh na heolaíochta leighis an córas iomlán nua trína ndearna mé mo chuid staidéir trí fhéinoideachas, saor ó eire an chláir acadúil. Ní raibh mé riamh ar meisce ag na héilimh áibhéalacha ar dhul chun cinn a rinneadh ar son na heolaíochta leighis nó ag na scéalta mealltacha go léir faoi na tairbhí iontacha a bhaineann le cógais. Chuaigh mé i ngleic leis na ceisteanna seo le meon criticiúil agus leag mé níos mó béime i gcónaí ar a n-easnaimh. Ina theannta sin, thug mé faoi deara i gcónaí, in ainneoin go bhfuil na milliúin dochtúirí cáilithe agus líon mór buaiteoirí Duais Nobel ann, go n-íospartaigh fear sibhialta tinnis éagsúla níos minice ná aon ainmhí eile, agus galair mar scléaróis. , diaibéiteas, taomanna croí agus ailse méadú ag ráta scanrúil, ag bagairt a scrios an chine daonna as aghaidh an domhain. Níor chuir mé mo chuid ama amú ag meabhrú comharthaí galair, ainmneacha agus dáileoga na gcógas agus na foirmlí casta iomadúla sin nach mbíonn ag teastáil go minic, mar ní raibh sé ar intinn agam riamh suí le haghaidh scrúduithe agus céimeanna a fháil. Ina ionad sin, chomh fada agus is féidir, chaith mé mo chuid ama ag staidéar a lán craobhacha eolaíochta agus ag scrúdú na bhfoinsí ilghnéitheacha eolais, ó na bunphrionsabail agus na prionsabail ghinearálta a raibh mé in ann bunriachtanach áirithe a tharraingt, conclúidí ríthábhachtacha.

Tá torthaí 18 mbliana de staidéar dian agus saothair cuimsithe i saothar dhá imleabhar mhóra, ar foilsíodh an chéad cheann díobh, leabhar 568 leathanach, san Airméinis i 1960.

Machine Translated by Google

Tá Oibriú Éifeachtach Gach Monarcha faoi réir Sholáthar Éide na nAmhábhar go léir a Shonraigh an tInnealtóir

Go dtí gur thángthas ar an tine, mar aon leis an gcuid eile den ríocht ainmhithe, bhí an duine a fhorbairt agus a chur i gcrích a éabhlóid trí ithe nádúrtha, cothaithe amh. Ach ó thángthas ar an tine, gan mórán machnaimh, chuir fir earraí bia nádúrtha ar an tine, scrios siad a gcomhpháirteanna riachtanacha, dhí-bhunaitheaigh iad agus chothaigh siad a gcorp leo ansin. Mar iarmhairt dhíreach, tá na galair go léir as a bhfuil an cine daonna go léir ag fulaingt inniu.

Is monarcha beo é an t-orgánach daonna a tógadh de bharr iarrachtaí gan staonadh an dúlra. Ag an am céanna, le tógáil an mhonarcha seo, tá ár nádúr iontach tar éis úsáid a bhaint as gathanna na gréine chun na hamhábhair go léir a fhorbairt atá riachtanach chun na mílte oibríochtaí casta ár n-orgánach a chomhordú agus chun táirgeadh comhfhreagrach a chinntiú. Ina theannta sin, chuir an dúlra na hamhábhair sin ina foirfeacht iomlán agus i gcomhchuibheas gan locht a gcomhábhair éagsúla i ngrán beag den arbhar, i síol laíon pomegranáit, i gcaora an fhíonchaor nó i nduilleog planda. . I ngach ceann de na hearraí bia "paltry" a thógtar ar leithligh tá na fachtóirí sin go léir atá riachtanach chun orgánach beo duine cosúil le fear a choi

I saol an ábhair an diall is lú ó na sonraí

forbartha ag innealtóir le haghaidh oibriú rianúil mheicníocht mhonarcha, nó locht sna hamhábhair a shonraítear chun a ghnáth-tháirgiúlacht a chinntiú, mar thoradh ar bhriseadh comhfhreagrach in oibriú an ghléasra. Ar an mbealach céanna, is é an meath nó an t-athrú is lú ar na hamhábhair atá forordaithe ag nádúr chun oibriú rianúil próisis chasta an orgánaigh daonna a chinntiú ina chúis le neamhoird i ngnáthfheidhmeanna bitheolaíocha ár n-orgán agus tá na neamhoird seo le feiceáil i bhfoirm galair.

Machine Translated by Google

Ní iompraíonn na modhanna éagsúla a úsáideann an duine chun na hamhábhair lánchothromaithe atá forordaithe ag nádúr le haghaidh gnáthoibriú a orgánaigh a scriosadh nó a laghdú. Chun na críche sin, tá monarchana demoniacal, oighinn, foirnéisí agus cistineacha cruthaithe ag fear sibhialta. Tar éis gach meathlú ar cháilíocht na n-earraí bia nádúrtha, tagann meath comhfhreagrach san orgánach daonna. Cinntíonn cothú nádúrtha gnáthoibriú ár n-orgánach, agus tar éis cothú mínádúrtha tar éis a fheidhmeanna a urscaoileadh go neamhghnách. Tá an iliomad tinnis mar thoradh ar éagsúlacht mhór an degeneration i gcomhábhair earraí bia nádúrtha.

Ar choinníoll go sásaítear a riachtanais uile ag dlíthe an dúlra, beidh an Is féidir le horgánach daonna, arb é an t-orgánach is foirfe sa ríocht ainmhithe, maireachtáil i sláinte den scoth ó íosmhéid de 150 bliain go dtí uasmhéid de 200-250 bliain. Cuireann earraí bia cócaráilte iallach ar orgáin dhaonna oibriú arís agus arís eile ina ngnáthchumas, iad a theannadh amach roimh am, tinnis éagsúla a chur faoi deara agus saol an fhir a ghiorrú go codán dá ghnáth-réise. In aois an dul chun cinn eolaíoch faoi láthair, d'fhéadfadh an duine fáil réidh leis na galair go léir trí staonadh iomlán ó bhia cócaráilte agus ansin d'fhéadfadh sé a chuid fuinnimh a chaitheamh ar staidéar a dhéanamh ar fhadhbanna an fhad saoil amh Ag an am céanna, le cothú nádúrtha, caithfidh fear a chinntiú freisin go bhfuil an chuid eile dá riachtanais nádúrtha á gcomhlíonadh. Is iad seo aer glan, codlata go luath, ardú go luath, saothair fhisiciúil, staonadh ó théamh saorga, glaineacht, agus mar sin de.

Galair Chothaithe Dhíreach agus Indíreacha

Tá galair chothaitheacha roinnte ina dhá phríomhchatagóir: díreach agus tinnis indíreacha. Is éard is galair chothaitheacha dhíreacha ann ná na cinn a dhéantar mar gheall ar iomarcacht comhábhair chothaitheacha áirithe nó easnamh daoine eile. Tá éifeacht ag earraí bia dóiteáin agus ainmhithe na próitéiní agus na saillte sa réim bia a dhíriú agus a mhéadú, agus ag an am céanna deireadh a chur le substaintí a bhfuil luach ard cothaitheach acu. Go dtí seo ní raibh an eolaíocht in ann ach líon beag de na substaintí seo a aithint, ar tugadh vitimíní dóibh agus gan a saol

Machine Translated by Google

Ní féidir a bheith ann. I measc na galair cothaitheacha díreacha a chur ar gach neamhoird ainsealach agus galair easnamh. Forbraíonn na galair le mallacht agus rúndacht mhór. Chomh fada is nach bhfuil an galar tagtha isteach ina chéimeanna deiridh agus nach bhfuil na horgáin stoptha ag obair, measann an duine go bhfuil sé sláintiúil. I gcás easnaimh vitimín páirteach agus measctha, níl an galar le feiceáil ag na hairíonna a bhaineann go háirithe le avitaminosis, a bhfuil cur síos orthu i téacsleabhair; is amhlaidh a thagann sé chun solais trí ghearáin nach bhfuil éasca le míniú.

Is galair thógálacha iad galair indíreacha díleácha. San orgánach daonna de ghnáth maireann éagsúlacht mhór miocrób a thugann seirbhís úsáideach don orgánach i ngnáthchúinsí agus atá faoi réir rialú cealla daonna speisialaithe (difreáilte), a dtugann siad a n-orduithe go comhlíontach. Ach trí chothú lochtach tá na cealla meathlaithe agus eascaithe chomh lag sin go bhfaigheann na miocróib sin an lámh in uachtar de réir Dhlí na Marthanachta, go scaoileann siad iad féin saor ó smacht na gceall sin, déanann siad éirí amach i gcoinne a máistrí, go n-éiríonn siad pataigineach agus go n-eascraíonn siad na galair thógálacha chomh maith sin. ar eola Uaireanta ní bhuaileann arm ionradh na miocróib atá ag ionsaí, a bheadh buailte le freasúra dochoiscthe ag orgánach sláintiúil agus a bheadh scriosta láithreach, le freasúra den sórt sin in orgánach emaciated agus is cúis lena ionfhabhtú sonrach.

Sa dara imleabhar de mo leabhar Airméinis, chaith mé go leor spáis ar fhadhb na ngalar tógálach, agus rinne mé anailís ar chodanna áirithe den chéad imleabhar den treatise ar "Anatamaíocht Phaiteolaíoch agus Pathogenesis Galair Daonna" le haghaidh an scrúdaithe. an t-eolaí iomráiteach Sóivéadach IV Davydovsky, a foilsíodh i 1956. Trí bhíthin fíricí diongbháilte iomadúla, cruthaíonn an t-údar nach iad na miocróib féin atá ciontach as galair thógálacha a chruthú, ach droch-riocht an chomhlachta, an meath ar a chumhacht de díolúine. Ach ar an drochuair, cosúil le gach andúileach bia cócaráilte, níl Davydovsky, freisin, in ann a mhíniú conas is féidir linn an díolúine sin a athbhunú nó, níos fearr fós, a meath a chosc.

Machine Translated by Google

Chuir eagla na miocrób an oiread sin faitíos ar na fir gur féidir leo dul i muinín na mbeart is contúirtí chun éalú uathu agus fós faigheann siad torthaí go hiomlán contrártha. Tá cócaireacht amhábhair bia chun miocróib a sheachaint ar cheann de na botúin is cinniúnacha san eolaíocht leighis.

Ní féidir linn miocróib a dhíbirt ó aghaidh an domhain. Tá siad le fáil i ngach áit, beidh siad ann i gcónaí agus is féidir leo dul isteach inár n-orgánach trí bhealaí ilghnéitheacha. Go háirithe, trínár mbia a chócaráil lagaímid friotaíocht ár gceall ar dtús agus scriosaimid inár mbia-ábhair na antaibheathaigh nádúrtha sin atá i ndán don dúlra dul i ngleic le miocróib. Deimhníonn fiú na dochtúirí sin atá tugtha do bhia bruite go bhfuil airíonna baictéireacha ag go leor vitimíní, a scriostar ar an tine. Sin é an fáth nach bhfuil ainmhithe a chothaíonn ar charnáin bruscair chomh mór sin faoi réir galair ionfhabhtaíocha is atá an duine.

Is é an Cille Ailse an Sliocht Díreach Díghinte Bia

Tá claonadh ag go leor de na hitheoirí cócaráilte a chreidiúint, toisc go bhfuil an duine ag ithe bia cócaráilte leis na céadta bliain ar deireadh, go gcaithfidh sé dul i dtaithí air agus go bhféadfadh sé a bheith thíos leis anois má thosaíonn sé ag ithe bia amh ar fad ag an am céanna. Is é sin le rá, má tá mótarcharr líonta againn le peitreal salach agus inferior ar feadh tamaill áirithe, d'fhéadfadh go mbeadh an t-inneall i dtaithí air agus d'fhéadfadh sé go ndéanfaí dochar dó má chuirtear breosla glan in ionad an pheitril salach.

Ar an gcéad dul síos, níl tréimhse cúpla míle bliain rud ar bith i gcomparáid leis na billiúin bliain ar lena linn, in éineacht lena sinsir, mhair agus d'fhorbair fear go heisiach ar bhia amh. Thairis sin, níl an fear sin, i ndáiríre, tar éis dul i dtaithí ar bhia cócaráilte tá sé cruthaithe ag galair a bheith ann, a imíonn agus ansin filleann an t-orgánach ar a ghnáthfheidhmeanna nuair a théann fear i muinín cothaithe amh.

Is fíor go ndéanann dlíthe na héabhlóide iarracht ár n-orgánach a oiriúnú leis an mbia a fhaigheann sé, ach ní ar an mbealach a shamhlaíonn daoine áirithe. Déantar na comhábhair chothaitheacha sin de bhia atá riachtanach do phróisis chasta agus do mhórfheidhmeanna speisialaithe na gcealla a scriosadh go héasca faoi thionchar tine. Dá bhrí sin, an

Machine Translated by Google

níl na comhábhair riachtanacha sin in earraí bia a measann lucht cócaráilte iad a bheith cothaitheach, ach ina ionad sin tá soláthar flúirseach próitéiní, saillte agus carbaihiodráití acu, a sháraíonn éilimh na gceall arís agus arís eile.

Toisc go mbaintear go leanúnach na comhábhair chothaitheacha sin atá riachtanach chun a bhfeidhmeanna níos airde a chomhlíonadh, ní éiríonn leis na cealla a bhforbairt agus a speisialtóireacht iomlán a bhaint amach nó, tar éis dóibh iad a bhaint amach uair amháin, cailleann siad níos déanaí a ndámh maidir leis na feidhmeanna sin a chomhlíonadh. Tar éis roinnt blianta de phríobháidiú agus seasmhacht, tagann lá nuair a scaoiltear ceann de na milliards cealla, nach bhfuil fágtha dá gcumas, ó na meicníochtaí a chuireann srian le fás cealla. Scarann siad iad féin ansin ó shaol an phobail, éiríonn siad uathrialach agus caitheann siad na hábhair tógála fíocháin sin a shnámhann i gcainníochtaí móra sa sreabhán idircheallach, tar éis dóibh a bheith diúltaithe ag na gnáthchealla mar rud a sháraíonn go mór ar a riachtanais, agus atá bródúil as. mhol bitheolaithe gastrolatrous - na próitéiní (go háirithe próitéiní ainmhithe), na saillte agus na substaintí nítrigineacha go léir. Ina dhiaidh sin fásann siad ar luas scanrúil, heedless agus dúshlánach, agus iolrú ar bhealach mí-ordúil chun foirm a mais uafásach, créatúr beo nua, a bhfuil i gcúrsa a subdues fáis, scriosann gach rud ina thimpeallacht agus ar deireadh lá breá amháin. downs an edifice iontach sin, an gcorp an duine. Ailse is ainm don chréatúr nua sin. Is é an sliocht fíor de bhia cócaráilte, an cruthúnas beo ar an gcaoi a bhfuil na ce ithe.

Nuair a tháinig an saol ar ár bplainéad den chéad uair, bhí an dúlra ar fáil dó ní raibh ach an t-ábhar tógála is bunúsaí (próitéiní, saillte agus carbaihiodráití), as a d'éirigh leis na chéad orgánaigh aoncheallacha a chruthú. Díreach mar a chuireann innealtóir feidhm nua lena mhonarcha trí shorcóir, gaireas nó mionsonra beag a chur leis, mar sin trí chomhábhar nua a chur lena chuid ábhar tógála (comhlachtaí glasraí), cuireann nádúr feidhm nua le horgáin ainmhithe. Choinnigh an tasc crua seo an dúlra gnóthach leis na billiúin bliain, agus le linn na tréimhse sin d'fhorbair sé a amhábhair ó bhaictéar coiteann go

Machine Translated by Google

na torthaí atá ar eolas againn inniu, agus trí ghníomhaireacht na n-amhábhar glasraí sin, ach ag an am céanna lena n-éabhlóid, d'fhorbair sé an t-orgánach ainmhíoch aoncheallacha a chruthaigh sé ina ainmhí iontach.

Ar an drochuair, tar éis dó tine a aimsiú, tháinig deireadh le héabhlóid nádúrtha an duine agus, an rud is measa, tá sé ag dul siar ar luas an fhathaigh. Scriosann tine agus na modhanna ridiculous eile degeneration a rinne fear sibhialta na hairíonna cothaitheacha uachtaracha sin go léir a stóráiltear i rith na billiúin bliain in earraí bia nádúrtha agus dá bhrí sin i gcealla ainmhithe, agus filleann siad ar a gcineál primitive, ach leis an dúthracht is mó a sholáthraíonn siad. na hábhair thógála is coitianta a áirithíonn fás gan aidhm na gceall sin. Is fíor-eiseamail de na cealla primitive sin iad na cealla ailse. Do bhitheolaithe gearrradharcacha is iad na próitéiní ábhair thógála an choirp, is iad sin na clocha agus na brící ach ní bhíonn ach struchtúr an-choitianta. Níl suim acu sna cineálacha éagsúla moirtéal agus sna sonraí iomadúla atá fíor-riachtanach chun monarcha casta a thógáil, agus nach bhfuil ann i steak mairteola nó i mbairbeic.

Sa dara imleabhar de mo leabhar Airméinis, tá mé tiomanta beagnach 300 leathanach leis an scrúdú ar an bhfadhb de thionscnamh ailse. Chun na críche sin, rinne mé athbhreithniú ar thráchtaireacht thábhachtach ón gcíteolaí cáiliúil Meiriceánach EV Cowdry dar teideal "Cealla Ailse" (1955), arb é an ceann is cuimsithí de na staidéir éagsúla ar an ábhar agus ina mbailítear na staidéir thábhachtacha go léir, sonraí, i.e. tuairimí agus conclúidí a d'fhoilsigh go leor eolaithe aitheanta. Ar bhonn na sonraí taighde a fuair na cíteolaithe féin, tá sé cruthaithe agam go cinntitheach go dtagann cealla ailse as easnamh comhábhair chothaitheacha níos fearr agus as fairsinge na n-ábhar tógála coitianta sin a spreagann fás gan aidhm na gceall.

Is í Andúile i mBia Cócaráilte an rud is Contúirtí ar fad

Leasanna

Machine Translated by Google

Seans go n-iontas ar an léitheoir go nádúrtha cén fáth nach bhfeiceann aon duine de na heolaithe agus ollamh iomráiteach na fírinní simplí seo agus cén fáth nach n-insíonn aon duine dúinn go bhfuil an nós bia cócaráilte mínádúrtha agus contúirteach a ithe. Is é an fáth go bhfuil an cine daonna ar fad andúiligh bia agus andúil bia dall ar gach duine. Ní thuigeann aon duine gur vices é ithe cócaráilte agus go deimhin gurb é an rud is uafásach ar fad é. Ní craving é tar éis ach aon chineál substainte, ach suim iomlán na longings voracious amháin do na mílte substaintí (agus cad "iontach," "inmhianaithe" substaintí ag an!). Thairis sin, feiceann d'itheoirí cócaráilte gearr-radharcacha saibhreas agus barr feabhais ar iolrú na n-íslithe dá gcuirtear earraí bia faoina réir, ach is é an-iomadúlacht sin na n-íslithe as a n-eascraíonn iliomad díobhálacha, ar féidir a bhfíor-fhrithchaitheamh a fheiceáil. ar an éagsúlacht mhór tinnis atá i réim ar fud an domhain.

Éiríonn fear tugtha do na substaintí sin ina bhfuil nimheanna, mar shampla tae, caife, cócó, tobac, alcól, codlaidín, cóicín, moirfín, etc. Tá an craving láidir do na substaintí sin spreagtha ag nimheanna comhfhreagracha a bailíodh san orgánach daonna. Táirgeann bianna cócaráilte éagsúlacht mhór nimheanna a stóráiltear, le himeacht ama, i gcodanna éagsúla den orgánach, mar shampla ar bhallaí na veins agus na ribeadáin, idir na hailt, i lár na gcealla saille agus in áiteanna eile. Díreach mar nach n-eascraíonn craving andúile drugaí le haghaidh hearóin ó ghnáthriachtanais fiseolaíocha a choirp, mar sin ní gnáth-éileamh a orgánaigh é an dúil atá ag ithetóir bruite le haghaidh bia cócaráilte, a mhothú ocrais; in áit is é éileamh a andúile é. Is é an léiriú ar impulses atá spreagtha ag na nimheanna a bailíodh san orgánach daonna; is é éileamh na ngalar atá neadaithe sa chorp é, glaoch an namhaid is measa ag an duine.

Tugtar an t-uafás uafásach sin isteach i gcorp gach duine ag a thuismitheoirí féin, díreach ón chliabhán. Sin é an fáth nuair a thosaíonn leanbh ag tabhairt faoi deara agus ag tosú ag caint, tá greim daingean faighte ag andúil bia cheana féin air agus ón nóiméad sin go dtí deireadh a shaoil féachann sé ar bhia cócaráilte mar a ghnáth-aiste bia agus a chrá láidir.

Machine Translated by Google

chun é mar a éileamh fiseolaíocha; is é seo a dhéanann sé botúin don fhíor-ocras.

Ní Ocras é an tÉileamh ar Bhia Cócaráilte

Nuair a dhéanann cócaráilte iarracht bia a thabhairt d'earraí bia atá go hiomlán nádúrtha, amhail gallchnónna, gráin, torthaí agus glasraí amha, agus nach bhfuil dúil sa bhreis aige ar aon chineál bia amh, comhlíontar éilimh nádúrtha a orgánaigh go hiomlán ag an nóiméad sin agus tá sé satiated go hiomlán. Ach ina ainneoin sin, fiú dá mbeadh a ghnáth-riachtanas laethúil d'earraí bia glactha aige arís agus arís eile, iompraíonn sé go fóill mar nár ith sé faic agus mothaíonn sé go bhfuil éileamh mór ar mhias d'fheoil an-séasúrach, saibhir agus blasta. Ní ocras é seo níos mó. Is é an greannú is cúis leis na nimheanna a stóráiltear sa chorp agus a éilíonn nimheanna úra anois. Is é caoin an diabhail atá suite ansin sáite agus éilíonn sé uirlisí nua chun an t-orgánach daonna a stróiceadh ina phíosaí. Cloiseann an t-amh-itheantóir críonna, tréan-thoil, an caoineadh sin ina chíor thuathail lá agus lá amach, ach déanann sé neamhaird de lena anam go léir agus ní dhéanann sé aon bhriathar lamháltais.

Ithe Cócaráilte Fórsaí na Orgáin Daonna a bheith ag obair ag Trí go Ceathair A gCumas Gnáth

Tá stór fuinnimh cúlchiste nádúrtha ag na horgáin dhaonna go léir. De ghnáth, oibríonn siad ag ceathrú cuid dá gcumas féideartha, ag coinneáil an chuid eile dá gcuid fuinnimh le húsáid níos déanaí i gcás éigeandála speisialta nó le linn seanaoise. Mar sin, i gcúinsí "gnáth" is é ráta cuisle an chroí ná 70-72 bhuille in aghaidh an nóiméid (cé nach bhfuil ach 58-62 bhuille amh-itheora), agus i gcúinsí eisceachtúla féadfar é a ardú go dtí os cionn 200 buille in aghaidh an nóiméid. Arís, le linn gnáthriospráid téann 500 cc d'aer isteach agus amach as na scamhóga, ach trí iarracht speisialta riospráide is féidir linn an oiread agus 3700 cc a spreagadh

Úsáideann an t-amh-itheann a orgáin díleácha ag aon cheathrú a n-acmhainneacht fhéideartha, rud nach ndéantar ró-ualú nó tuirse ar a chuid orgáin dá bharr. An cooked-eater, ar an láimh eile, tar éis a spreagadh a appetite trí reflexes coinníollaithe, irritating

Machine Translated by Google

spíosraí, aperitifs agus spreagthaigh áiféiseach eile, líonann sé a bholg chomh mór sin go gcuirtear iallach ar na horgáin díleácha a bhfuinneamh cúltaca go léir a chur i ngníomh agus fiú ansin níl siad in ann déileáil leis an éileamh a chuirtear orthu. Nuair a chuirtear iallach ar dhuine an bia loathsome a thabhairt ar ais ar an mbealach céanna agus a chuir sé anuas é nó é a dhíbirt as a inní le purgóidí. Is ionadh é, ní mheasann duine atá cócaráilte go leor gníomhartha maslacha den sórt sin aisteach.

Trí ró-ualú na n-orgán díleácha tá go leor orgáin ghabhála ag obair freisin, amhail an croí, an t-ae agus na duáin.
Is é an toradh a bhíonn ar an obair bhreise a dhéanann na horgáin seo go luath ná iad a theannadh amach agus iad a chur as feidhm roimh am. Ní haon ionadh é, mar sin, gur giorraíodh saol an duine arís agus arís eile dá bharr. Trí bheathú ar shubstaintí neamhúsáidte, dochracha agus nimhiúla déanann an andúileach bia sásamh a chuid paisin, paralyzes gníomh a bholg, agus cruthaíonn dó féin an illusion de bheith sásta, cé go bhfuil a cealla, i ndáiríre, ag caoineadh leis an ocras mar gheall ar easpa cothaitheach riachtanach. . Bíonn boilg an amh-itheora ar fos i gcónaí, cé go bhfuil sé folamh go ginearálta, ach go deimhin tá a chorp lán agus sásta i bhfíorchiall an fhocail.

Nuair a chinneann duine atá cócaráilte athrú go bia amh, ar dtús ní mothaíonn sé sásta riamh, is cuma cé mhéad a itheann sé. De ghnáth, in ionad a bheith sásta, mothaíonn andúiligh bia míshásta leis an riocht sin. Dar leo, is é an chúis atá leis an ocras leanúnach ná go bhfuil luach cothaithe íseal ag na hearraí bia a itheann siad agus go bhfuil siad gan luach mar chothú. Is míthuiscint uafásach é seo. Os a choinne sin, tá na hearraí bia sin cothaitheach agus lán-chothrom. Tá na cealla daonna ag fulaingt le blianta óna n-éagmais. Freagraíonn cumais na n-orgán díleá daonna go hiomlán lena gcomhdhéanamh agus le socrú a gcomhábhair. Sin é an fáth go bhfáiltíonn an boilg go sásta leis na hearraí bia sin, bogann sé go tapa iad agus cuireann sé ar aghaidh chuig an intestines iad gan mórán moille, agus na cealla ina n-uain féin, eaciated agus lagú mar atá siad leis an ocras, ionsú go díograiseach na substaintí luachmhara agus arís agus arís eile ag éileamh níos mó agus. níos mó acu.

Machine Translated by Google

Déantar na cealla ghalraithe a leigheas, téarnaíonn na cinn emaciated, faigheann daoine neamhghníomhacha a mbeogacht. Ar an láimh eile, tosaíonn na cealla saille ag leá tríd an ocras, imíonn carnáin nimheanna de réir a chéile agus fágann an t-uisce iomarcach an corp. Ansin glacann gnáthchealla gníomhacha áit na gcealla laga sin a ramhraíodh le mífhoighne agus le heaspa gnímh. Is comhartha cinnte de shláinte agus fuinneamh aisghabhála é an caillteanas tapa i meáchan an chomhlachta.

Ba chóir go líonfadh an bhfíric seo croí fear le áthas agus sonas. Chun na cothaithigh sin a scaipeadh láithreach ar fud a chorp agus a dheonú dó sláinte, neart, fuinneamh agus fuinneamh. Is é an chéad uair ina shaol, cé go bhfaigheann a chuid orgáin agus faireoga go léir soláthar an-mhór cothaithe, go bhfuil siad in ann oibriú go compordach agus gan stró. Fiú más rud é ar an lá sin, go dtógann sé cainníocht níos mó de bhia amh ná mar a éilíonn a orgánach, nó go bhfuil a inní agus a chealla in ann a ionsú, ní dhiúltóidh a bholg é, agus ní ghinfidh sé mothú nausea ann, rud a fhágann go bhfuil sé in ann é a ionsú. é a dhíbirt le foréigean agus le fórsa. Ní fhanfaidh na hearraí bia a sháraíonn a ghnáthriachtanais sa bholg chun putrefaction a chur faoi deara; ní dhéanfar nimheanna astu ná ní thabharfaidh siad faoi aon neamhoird díleácha. Ina áit sin, gan dul faoi dhíleá rachaidh siad isteach sa bholg láithreach ón mbolg agus ansin fágfaidh siad an corp leis na faecas an lá sin, gan an dochar is lú a dhéanamh don orgánach. Mar sin, beidh a bholg i gcónaí éadrom, agus beidh a inní agus a chuid fola luchtaithe le cothaithigh lán-chothromaithe.

Ansin i nóiméad den sórt sin, lig dó iarracht a dhéanamh ach cúpla braon de bhia bruite a ithe. Diúltóidh a bholg indignantly na substaintí aisteacha agus nach dteastaíonn. In ainneoin an mhór-phléisiúr a mhothaíonn a carball scoilte, beidh na giolcacha sin ina luí ina bholg ar feadh i bhfad, gníomhóidh siad mar stopallán chun a goile a dhúnadh agus cuirfidh siad pairilis ar ghnáthchúrsa a ghníomhaíochtaí díleácha. Ach bíonn eater cócaráilte sásta go leor agus sásta leis an riocht sin, toisc go bhfuil a chuid paisin sásta aige, tá a bholg líonta aige agus tá sé "lán." An fear a thuigeann luach an amh-ithe bíonn faitíos ar an riocht sin. Tuigeann sé go hiomlán gurb iad na cothaitheacha glasraí amh a chothaíonn an corp, agus na coirp marbha a ch

Machine Translated by Google

Níl ann ach breoslaí a thagann as an tine, agus foinsí nimheanna agus galair éagsúla.

Ba chóir go mbeadh Cealla Maireachtála i gceist le Cothú Daonna agus Ní coirp na gCeall Marbh

Is éard atá i mbia-earraí atá cothromaithe go hiomlán ná cealla beo. Anois tá comhlachtaí glasraí, tar éis dóibh an domhain a fhágáil, fós beo ar feadh i bhfad. Leanann rosebud ag bláth i vása, agus fásann gráinní nuair a chuirtear iad blianta tar éis iad a bhailiú. Ach básann cealla na n-ainmhithe a mharaítear nó na cealla bainne a ghoidtear óna gcorp ag an am céanna, agus ansin tosaíonn siad ag scoráil agus ag iompú ina nimheanna, agus athraíonn an chócaireacht iad ina rud fíor-uafásach. Earráid bhreithiúnais thar a bheith trua is ea próitéiní ainmhíoch a mheas mar phróitéiní plandúla, cruthúnas follasach ar ghear-radharc na mbitheolaithe a dhéanann adhradh feola. Má admhaímid go n-aistríonn orgánach ainmhithe próitéiní glasraí agus go n-iompaíonn sé iad ina gcothaithigh lán-chothromaithe, ansin ba cheart go mbeadh feoil na n-ainmhithe sin mar sionnaigh, mac tíre, madraí, cait agus tigers a chothaíonn próitéiní "lánchothromaithe" den sórt sin den sórt sin. luach cothaitheach is airde; de bhrí gur léir tréith nimhiúil feola na n-ainmhithe sin nach fiú an t-andúileach feola is díothaí a bheith ag ithe air.

Na bitheolaithe sin a bhfuil fonn orthu mar gheall ar a dtuiscint phearsanta ag lorg buntáistí speisialta san fheoil, níor cuireadh san áireamh agus aimínaigéid do-athsholáthair, mar a thugtar orthu, an gníomh go bhfoirmítear na haimínaigéid sin as na féara is coitianta a itheann ainmhithe Cén riail eolaíochta a bhfuil an cumas ag orgánach bó. aimínaigéid a dhéanamh as na fiailí agus na féara is lú, ach nach bhfuil an acmhainn ag orgánach fear na comhdhúile céanna a ullmhú ó earraí bia glasraí den chaighdeán cothaitheach is airde?

Cén chaoi a bhfuil na milliúin Indians ag maireachtáil gan na aimínaigéid a sholáthraíonn feoil?

Machine Translated by Google

Is é Gearrradharc an locht is mó ar an Míochaine Eolaíocht

An botún is mó de na bitheolaithe atá addicted le bia cócaráilte is gearr-radharc iad. Dúnann siad a súile do na dochair sin a bhfuil cuma bheag orthu agus ní dhéanann siad réamh-mheas ar na hiarmhairtí tromchúiseacha a eascraíonn luath nó mall de bharr cúiseanna atá cosúil go diomaibhseach. Lig dúinn ár ráiteas a léiriú le roinnt samplaí. Tá béilí cócaráilte, go háirithe miasa feola, lán le nimheanna. Anois, ní thugann aon duine aird ar bith ar an nimhiú ainsealach a théann ar aghaidh go do-airithe an t-am ar fad agus fiú nuair a dhéantar damáiste don ae, don chroí nó do na duáin in am mar thoradh ar nimhiú den sórt sin, cuirtear an riocht i leith cúiseanna anaithnide. Nuair a bhíonn an nimhiú níos déine fós agus go bhfuil buinneach agus urlacan ag gabháil leis, breathnaítear air mar neamhord gastrach. Trí nimhiú ní thuigeann siad ach an riocht sin a chuireann isteach ar an orgánach iomlán agus a chuireann bás láithreach i mbaol an íospartaigh. Cé mhéad saol neamhchiontach a íobairt ar an mbealach seo!

Ní fheiceann fir an filth a théann isteach ina hartairí agus veins trí mheán an bhia gach lá, agus nuair a shuíonn sé ciseal i ndiaidh ciseal ar bhallaí na n-árthaí, caolaíonn a gcuid pasáistí agus stopann sé go tobann scaipeadh na fola lá amháin, gearr. -daoine breathnú ar an tarlú mar "gan choinne."

Ní thugann fir faoi deara an brú uafásach a chuireann uiscí tuilte troma ag ruaigeadh i dtreo damba ollmhór a bhfuil acmhainn na milliúin tonna ann. Ach nuair a thiteann an damba sin, atá ag crith le fada faoi thionchar na dtuilte sin, i ndeireadh na dála, is é an chúis atá lena bhriseadh deiridh a thugtar don chloch a chaith leanbh beag air de thaisme. Tá an coincheap ceart feicthe againn cheana féin atá ag itheadóir amh maidir le cúiseanna na hailse. Ina choinne seo, níl luach níos mó ag na 400 "gníomhairí carcanaigineacha" a chuir eolaithe taighde chugainn, atá tugtha do bhia cócaráilte, ina bhfuil míreanna den sórt sin mar greannú meicniúla agus dónna toitíní, ná an chloch a chaitheann an leanbh.

Machine Translated by Google

Tá na milliúin cealla ag gach orgán trí na saothair chomhbheartaithe as a ndéantar obair an orgáin sin. Nuair nach mbíonn comhábhair riachtanacha áirithe ag baint leis an gcothú a chuirtear ar na cealla sin, tosaíonn na cealla ag cailleadh a mbeogachta agus ag dul as feidhm. Tagann na cúlchistí fuinnimh isteach sa réimse anois, ach tá siad, freisin, ídithe go luath. Chomh fada agus a chomhlíonann an t-orgán a fheidhmeanna ar bhealach éigin nó eile, ní fheiceann daoine gearramhairc an solas dearg; ach nuair a bhíonn sé chun deiridh ina chuid gníomhaíochtaí faoi dheireadh, deir siad go bhfuil orgán den sórt sin tinn agus go bhfuil dul i muinín cógais aige. Ach, an bhféadfadh pillín beag nó dáileog nimhe a chur in ionad comhábhair chothaitheacha na n-earraí bia a dódh trí thine le blianta beaga anuas agus a n-acmhainneacht caillte le haghaidh sainobair a thabhairt ar ais do na cealla faoi mhíchumas?

Tar éis luí seoil sa chanáil chothaithe ar feadh laethanta, téann maiseanna feola, uibheacha, im agus cáis faoi bhrú agus is cúis le athlasadh na n-intestí, arb é an buinneach an t-airíonna is coitianta díobh. Ach nuair a léiríonn leanbh comharthaí buinneach, cuirtear an milleán iomlán ar roinnt craicne torthaí a fheictear sna faecas. Ní fhiafraíonn aon duine conas is féidir le craiceann torthaí athlasadh a chur faoi deara i bputóg an linbh nuair a fhágann siad an corp gan athrú laistigh de chúpla uair an chloig tar éis dóibh dul isteach, gan aon lobhadh nó meath a chur ar an gcorp. Eascraíonn an tragóid iomlán as an bhfíric go mbreathnaíonn daoine ar uibheacha, feoil, im agus mil mar ghnáth-earraí bia agus riachtanacha, ach gur rud tánaisteach iad torthaí, ar féidir iad a ithe nó gan iad a ithe. Uaireanta, meastar go bhfuil sé riachtanach fiú cosc a chur ar leanaí torthaí a ithe ionas "gan a gcuid boilg a chur as ord."

Ní Féadtar Amharc ar Mheáchan Itheora Chócaráilte mar Chritéar Sláinte Dea.

Is Otracht an Galar is Contúirtí

Chomh fada is atá an t-orgánach daonna fós in ann seasamh in aghaidh mínádúrtha aiste bia agus a leanúint ar a streachailt ina choinne, gearáin éagsúla a dhéanamh a gcuma, mar shampla caillteanas appetite, indigestion, gastritis agus neamhoird eile boilg, colitis, agus mar sin de. Is léiriú iad seo go léir ar streachailt an orgánaigh chun gach modh a úsáid

Machine Translated by Google

diúscairt chun éifeachtaí díobhálacha aiste bia mínádúrtha a neodrú agus chun na substaintí nimhiúla a tháirgeann sé a dhíbirt as an gcorp. Tosaíonn an t-othar meáchan a chailleadh agus ansin déanann siad iarracht é a neartú trí bhéilí "cothaitheach" a thabhairt dó. Nuair a bhuailtear an t-orgánach faoi dheireadh agus nuair a thagann deireadh lena streachailt, fágann fear slán leis an saol seo nó, os a choinne sin, méadaíonn a goile agus tosaíonn sé ag ithe go neamhshuntasach, ag díleá go maith, ag cur suas meáchain, "a shláinte a fháil ar ais. agus neart." Is é sin le rá, an lá sin, agus an t-orgánach daonna á thréigean aige, “oiriúnaíonn” é féin don aiste bia mínádúrtha agus leagtar an dúshraith ar cheann de na galair is contúirtí de chuid an duine — corpulence mínádúrtha.

Mar thoradh ar bhrú na n-aistí bia mínádúrtha, cuirtear iallach ar an gcorp freastal air féin agus carnadh substaintí díobhálacha éagsúla a tháirgtear trí aistí bia den sórt sin a ligean isteach san orgánach. Ansin cruthaítear taiscí de shaillte, aigéad uric agus a díorthaigh, colaistéarin, salann coitianta, leachtanna breise, calculi, foirmíochtaí scirrous, siadaí, cealla neamhghníomhacha agus seadánacha, cealla ollmhóra ilnúicléacha (polykaryocytes), cealla le núicléis ró-mhór (megakaryocytes), etc. Uaireanta sroicheann na cealla seo na céadta uaire níos mó ná na gnáthchealla, ach níl an cumas acu aon obair úsáideach a dhéanamh.

Gach na monstrosities charnadh i gcorp a chruthú i fear seachmall na sláinte agus an neart, agus i ndáiríre tá sé ag fulaingt ó emaciation de réir a chéile. Éiríonn a chuid matáin tanaí agus lag, méadaíonn líon a chealla speisialaithe agus gníomhacha níos lú, agus cuirtear a orgán amú. I ndáiríre, is cnámharlaigh clúdaithe le craiceann iad na fir “stout,” “láidir” sin le paunches bulging, lámha tiubh saill, lámha podgy agus sraitheanna overhanging saille, a bhfuil ár ndomhan go leor, clúdaithe le craiceann. Tá gach ceann acu tar éis a matáin lag agus emaciated a luchtú le caora saill, a chothaíonn sé gan ghá agus a iompraíonn i ngach áit leis féin. Ach, aisteach a rá, bíonn bród leanúnach ar dhaoine dá leithéid as a sláinte, a bhfuinneamh agus a neart. Tá siad chomh bródúil as a n-stoutness go, aon uair a dhéantar tagairt dó i gcomhrá, siad teagmháil adhmaid nó, san Oirthear, caoin; ar eagla go gcaillfidís grán den mheáchan a chothaímid. Féadfaidh duine dosaen imleabhar a líonadh le samplaí den ghearr-radharc truamhéalach sin.

Machine Translated by Google

Ní Féidir le Leigheas ar bith na hAmhábhair a Scriostar ar an Dóiteán a Athchur

Tá na drugaí go léir a úsáidtear go ginearálta Siomptómach. I bhfocail eile, feidhmíonn siad mar mhaolaithigh chun faoiseamh sealadach a thabhairt don othar nó chun comharthaí an ghalair a cheilt. Ní féidir leo, i gcás ar bith, áit na gcothaithigh amh atá scriosta sna potaí agus sna pannaí cócaireachta a ghlacadh. Cuireann go leor eolaithe móra cosc ar úsáid drugaí. I Sasana, tar éis taighde dian a shíneadh thar thréimhse ceithre bliana go leith ar chuid mhór de strata maith le déanamh mhuintir Shasana, tháinig bitheolaithe Peckham ar an tátal nár bhain ach naoi faoin gcéad den daonra taitneamh as. Sláinte; bhí an 91 faoin gcéad eile de na daoine tinn, cé nach raibh an chuid is mó acu ar an eolas faoina dtinneas. Tar éis cóireálacha cliniciúla ba é a gconclúid gur fhreagair beagnach gan eisceacht na neamhoird go léir a roghnaíodh le haghaidh teiripe, ach go raibh meath suntasach tagtha ar shláinte ghinearálta na n-othar ina dhiaidh sin. Ciallaíonn sé seo nach ndéanann drugaí ach comharthaí galair a cheilt, agus cuirtear an dochar a dhéanann siad don orgánach atá lagaithe cheana féin chun a riocht a dhéanamh níos measa fós.

Dá bhrí sin, cibé duine ar mian leis gan a bheith tinn nó, má tá sé éirithe tinn cheana féin, a shláinte a fháil ar ais, níor cheart dó a dhóchas a chaitheamh ar dhrugaí; ní mór dó staonadh ó bhianna agus drugaí mínádúrtha a ghlacadh, agus caithfidh sé maireachtáil de réir dhlíthe an dúlra trí amh-ithe!

Is é seo an bealach fíor, sábháilte agus eolaíoch, cé go bhfuil teiripe drugaí, a lua Bircher-Benner, ach amháin "meabhall agus trickery." Is é mo thuairim go mb’fhéidir go dtugtar illusion agus féin-mheabhlaireacht air níos oiriúnaí. Nietzsche ar a dtugtar drugaí "an lashes an fuip." Is féidir le dochtúirí a chur ina luí orthu féin go héasca ar fhírinne mo ráitis trína n-othar ospidéil a roinnt ina dhá ghrúpa comhionann, cóireáil a dhéanamh ar cheann de na grúpaí trí dhrugaí agus bianna cócaráilte, an ceann eile trí aiste bia amh-ithe amháin, agus ansin an dá thorthaí a chur i gcomparáid. le chéile. Is é seo an tástáil bhunúsach agus cinntitheach, nó beidh gach argóint i gcoinne amh-ithe fós gan an luach nó an luach is lú. Lig dúinn ár ráitis a léiriú le roinnt samplaí ó theiripe drugaí siomptómach.

Machine Translated by Google

Is é an pian an comhartha rabhaidh go bhfuil an comhlacht i mbaol, caoin ár n-orgánach chun cabhair a fháil. Ach in ionad deireadh a chur leis an gcontúirt seo, marbhaimid na néaróga a thugann braistint an chontúirte seo dár n-inchinn agus a nglór a chiúnas le dáileog nimhe. Idir an dá linn, tógann an galar a chúrsa dosheachanta, níos measa anois ag éifeachtaí díobhálacha na ndrugaí. Mar shampla eile a thabhairt: nuair a fhásann pasáistí ár n-artaire caol trí bheith líonta le neamhíonachtaí, caithfidh an croí fórsa níos mó a úsáid chun an fhuil a scaipeadh tríd an gcorp agus mar thoradh air sin ardaíonn an brú fola. Ach in ionad ár soithigh fola a ghlanadh de na neamhíonachtaí sin, ní úsáidimid ach nimheanna chun na néaróga sin a spreagadh atá in ann a gcuid pasáistí a shíneadh agus a leathnú. Chomh fada agus a mhaireann éifeachtúlacht an nimh, sreabhann an fhuil trí na soithí níos saoire agus titeann an brú go sealadach. Mar sin féin, chomh luath agus a théann a éifeacht i léig, filleann na soithí ar a riocht roimhe seo níos laige fós mar gheall ar ghníomhaíocht na ndrugaí a úsáideadh.

Níl aon druga ann nach bhfuil iar-éifeacht díobhálach aige ar an orgánach. Ach le déanaí tá líon beag foilseachán le feiceáil ag déileáil leis an ábhar seo, ceann acu, "Reactions with Drug Therapy" (1955), leis an Dr. Harry L. Alexander, Ollamh Emeritus le Leigheas Cliniciúil, Scoil Leighis Ollscoil Washington , tugann sé go leor faisnéise úsáideach dúinn. Ar ndóigh, is gnách go mbíonn drugaí freagrach as na deacrachtaí agus na frithghníomhartha sin a mharaíonn láithreach an t-íospartach nó a thagann chun solais i bhfoirm galair thromchúiseacha. Fiú ansin ní dhéantar ach duine as gach míle de na haimhréití sin a thaifeadadh; fanann an chuid eile i oblivion síoraí.

Tá sé bunaithe go bhfuil gach ceann de na 350,000 substaintí a úsáidtear le haghaidh ullmhú na drugaí atá in ann deacrachtaí a chruthú. Ach ina measc is iad na cinn is contúirtí peinicillin, aureomycin, streptomycin, comhdhúile mearcair, grúpa drugaí sulfónamíde, digitalis, vacsaíní, séirim, vitimíní sintéiseacha (thiamine, niacin, etc.), atopan, cortisone, sliocht ae, insulin, adrenaline agus go leor. drugaí eile in úsáid go coitianta.

Machine Translated by Google

Tá sé tábhachtach an cheist seo a bhreithniú go cúramach. Vitimíní sintéiseacha agus sleachta orgánacha, trína mian le daoine a chur in ionad na comhábhair cothaitheach agus a gcuid táirgí a dhóitear sa chistin, duine a mharú ag luas tintreach, go minic laistigh de chúig nóiméad tar éis dóibh dul isteach sa chorp. I 1951, rinneadh 324 milliún, agus i 1952, 350 milliún gram de pheinicillin amháin a instealladh isteach san fhuil dhaonna chun antaibheathaigh nádúrtha a dhóitear sa chistin a athsholáthar.

Tar éis iad a thabhairt isteach i gcorp an duine, maraíonn drugaí na mílte duine, uaireanta laistigh de chúig nó deich nóiméad, trí anaifiolacsas, agus tá na mílte daoine eile faoi réir an iliomad galair, ar féidir linn gríos nettle, dheirmitíteas, deilgneach a lua díobh. teas, eachma, purpura, plúchadh bronchial, polyarteritis, cirrhosis an ae, buíochán, nephritis, nephrosis, ainéime aplastic, tinneas serum agus scabies.

Is mian le daoine súil dall a dhíriú ar fhreagracht na ndrugaí sin is cúis leis na básanna agus galair seo, agus an milleán a chur ar sháríogaireacht an choirp. Ach maidir le cad is cúis leis an tsár-íogaireacht seo, téann siad thar an gceist ina dtost.

Bhíodh tinnis agus galair craicinn den sórt sin thíos le mo pháistí bochta cúpla uair sa bhliain. Dhéanfaimis iarracht i gcónaí an locht a lorg sa bhia a d'ith siad, agus níor dúirt na dochtúirí a thug cuachta oideas focal riamh faoi chontúirtí na ndrugaí a d'ordaigh siad. Cosúil leis na milliúin daoine eile, chreid muid nach raibh i gcógas ach chun daoine a leigheas, agus ní chun iad a dhéanamh tinn. Nuair a bhí buíochán ar mo bheirt leanaí an lá céanna. Do cuireadh iongantas orainn, mar bhí fhios againn nach galar aicídeach a chuirfeadh isteach ortha araon le chéile. Sa lá atá inniu ann, níl aon rud is féidir liom a dhéanamh chun gathanna mo choinsiasa a mhaolú ach rabhadh a thabhairt do thuismitheoirí eile faoi chontúirtí dá leithéid.

Tá sé brónach sa lá atá inniu ann a fheiceáil conas a dhéantar tóir ar na drugaí is contúirtí le cabhair ó amhráin mhilis agus pictiúir tarraingteacha mar rudaí tairbheacha a d'fhéadfaí a ghlacadh gach lá. I dtíortha áirithe, go deimhin,

Machine Translated by Google

tá leigheas agus cógaisíocht iompaithe ina n-imní ollmhóra maidir le tráchtálaíocht agus brabúsacht.

Cuirfidh ithe amh láithreach deireadh le húsáid gach cineál drugaí, mar in éagmais galair ní bheidh aon ghá le drugaí go nádúrtha.
Is iad galair táirgí degeneration earraí bia; ní féidir iad a shárú, mar sin, ach amháin trí ár n-aiste bia a cheartú. Is turgnaimh thar a bheith contúirteach, gan chiall iad ár n-iarrachtaí ar fad chun galair a shárú trí dhrugaí a bhfuil teipthe orthu. Cheana féin tá a n-iarmhairtí truamhéileach ina n-aghaidh orainn.

Déanann cineálacha nua galair a gcuma go leanúnach; beag tugann galair áit do neamhoird níos tromchúisí. Mar thoradh air sin ullmhaíonn fir cineálacha nua séirim agus vacsaíní go leanúnach, aimsíonn siad antaibheathaigh níos láidre agus níos láidre agus de réir a chéile bíonn baint acu le lúbra earráidí, aimhréidh agus tubaistí.

Ní mór athrú bunúsach gan fasach a dhéanamh i réimse na heolaíochta leighis. Ní mór do gach dochtúir macánta agus poiblí-spioradálta ardú láithreach agus bearta gníomhacha a ghlacadh chun cosc a chur ar scrios an amhábhair dhílis atá beartaithe don mhonarcha daonna.

I dtuairim daoine gearr-radharcacha, is ionann ithe amh agus filleadh ar shaol primitive an fhir réamhstairiúil. Le fírinne, ní mó náire don tsibhialtacht ná oibríochtaí na cócaireachta agus an scagtha. Ní dhéanann an t-amh-itheann ach dearmad ar na ainnise is cúis le galair na sibhialtachta mar a thugtar orthu agus diúltaíonn sé an dul chun cinn teicniúil a bhronn an tsibhialtacht air a iompú ina mhodh chun íonacht na n-amhábhar daonna a scriosadh. Seachas sin, ní dhéanann sé dearmad ar an áisiúlacht a bhaineann le labhairt ar an teileafón, ag taisteal d'aer nó a chuid torthaí a choinneáil úr ina chuisneoir.

Leis na céadta bliain bhí fir chomh dall agus aineolach sin gur bhreathnaigh siad i gcónaí ar bhéilí cócaráilte a ithe mar oibríocht nádúrtha. Agus anois, nuair a chloiseann siad den chéad uair faoi bhia amh, féachann siad air mar rud aisteach agus aisteach, ach i ndáiríre is é díghiniú na n-earraí bia nádúrtha trí mheán na cócaireachta is mó go beacht.

Machine Translated by Google

mínádúrtha, aisteach agus aisteach, agus nach mór a thaifeadadh sa stair mar an baois is mó a rinne Daoine.

Cócaráilte-Ithe agus Teiripe Drugaí atá Ceannaireacht an Cine Daonna go Díothú Iomlán

Tá cónaí ar an domhan seo ag go leor speiceas mammoth uair amháin agus ansin tá siad tar éis dul in éag go hiomlán. Sa lá atá inniu ann, is lena lámha féin atá an duine ag cruthú coinníollacha díobhálacha den sórt sin a scarfaidh lá amháin as aghaidh an domhain seo. Mar aon leis an bpróiseas degeneration earraí bia, tá méadú ar éagsúlacht agus minicíocht na galair éagsúla. Sula n-éireoidh go leor glúine eile bás, gheobhaidh daoine bás de ghalair cardashoithíoch nó ailse sula sroicheann siad aois caithreachais agus beidh deis acu a gcuid dámha procreative a fhorbairt. Ar bhonn an luais scanrúil ar mhéadaigh na galair sin le scór bliain anuas, is furasta a thuar, dá seasfadh fir fós ina n-amaideacht, go mb'fhéidir nach mbeadh an lá cinniúnach sin i bhfad amach.

Tá an t-eolaí a thugann le fios na buntáistí a bhaineann le hithe cócaráilte agus teiripe drugaí cosúil leis an gceannaí atá, ar imeall na féimheachta, sásta a chuid pinginí a chomhaireamh, agus é ag dúnadh a shúile do na milliúin caillteanas a chuireann isteach air. Ní mór toradh deiridh gach gnó a mheas de réir a chlár comhardaithe deiridh. Féachaimis cad iad na tairbhí agus na buntáistí a d'fhéadfadh an duine sibhialta a fháil dó féin trína fhionnachtana ar chócaireacht agus ar leigheas, i gcomparáid leo siúd a bhí ag an iliomad ainmhithe éagsúla. Tá fear níos mó faoi réir tinnis éagsúla ná aon duine eile.

Tar éis na vitimíní a fháil amach, ba cheart go mbeadh sé de chumas ag daoine a bhrath láithreach go bhfuil sé ag scriosadh na gcomhábhar sin i mbia-earraí nádúrtha trí chócaireacht a gcuireann sé deireadh lena deireadh. Ba cheart go mbeadh deireadh curtha aige leis an dramhaíl sin uair amháin do chách agus ba cheart go gcosnódh sé imdhíonacht na n-ábhar bia nádúrtha ó mheathlú. Ach is mór an t-uafás a bhaineann le bia cócaráilte go gcuireann sé bac ar gach iarracht athchóirithe dá leithéid. Faigheann andúil an eolaíocht agus tógann sé í

Machine Translated by Google

isteach ina spoir. Idir an dá linn, fós ag cloí go tapa le bia cócaráilte, déanann fir iarracht dul isteach i rúin na n-earraí bia, na comhábhair sin a scriostar sa chócaireacht agus sa phróiseáil a aithint, agus ansin substaintí sintéiseacha a chur ina n-ionad. Nach amaideach é na comhábhair riachtanacha sin a dhó agus a scriosadh as a lámha féin, a bheith tinn, seasamh ar bhruach na huaighe agus iarrachtaí gan dóchas a dhéanamh ansin chun tú féin a shábháil ar mhodhanna mealltach? Ní mór dúinn cuimhneamh nach bhfuil na comhábhair sin teoranta do na vitimíní 40 agus 50 atá aitheanta ag bitheolaithe.
Tá an oiread sin acu ann nach mbeifear in ann pictiúr cruinn a dhéanamh ar a n-airíonna cáilíochtúla agus cainníochtúla go ceann na mílte bliain. Lig dúinn a cheapadh ar feadh nóiméad go bhféadfadh go n-éireoidh eolaithe aon lá amháin a gcuid cineálacha uile a aithint. Ansin, chun na comhábhair a chaitear as cruithneacht amháin a athsholáthar ar mhodh saorga, beidh na mílte oideas agus ullmhóidí ag teastáil do gach duine, gan trácht ar na costais choisctheacha a bheidh i gceist.

De réir an taighde a rinneadh ar chineálacha ar leith torthaí, glasraí agus grán, cruthaíonn bitheolaithe atá andúile i mbia iad féin go bhfuil an mhaoin ag earraí bia nádúrtha beagnach gach cineál galair a leigheas. Ach ní mian le daoine a admháil go bhfanfaidh an t-orgánach daonna saor ó na galair sin má chothaítear é go heisiach ar earraí bia nádúrtha ón óige ar aghaidh. Ón tús má smaoinítear ar staonadh ó bhia cócaráilte ní bhíonn ar a gcumas smaoineamh go soiléir, agus ansin tugann an eolaíocht a háit don andúil.

NÍ MAIDIR LE hÁbhair Bhia Nádúrtha A Úsáid mar Mhodhanna Teiripeacha Sealadacha Amháin. Ní mór iad a dhearbhú mar an t-aon aiste bia atá oiriúnach don duine

Cáineann go leor dochtúirí forásacha teiripe drugaí. Tá an oiread sin díomá ar chuid acu leis na torthaí neamhéifeachtúla a fhaightear ó chóireáil drugaí go dtréigeann siad cleachtas míochaine agus go gcaitheann siad iad féin ag staidéar ar fhadhbanna bunúsacha próifiolacsas. Ina measc tá an dochtúir cáiliúil Eilvéiseach Bircher-Benner, a bhfuil roinnt aistriúcháin ghearr tugtha isteach agam as mo chuid staidéar Gearmánach i mo leabhar Airméinis. Ag tús a ghairm bheatha leighis, bhí Bircher Benner amhlaidh

Machine Translated by Google

disillusioned leis na modhanna teiripeacha atá ann faoi láthair nuair a tharla sé aithne a chur ar na luachanna cothaitheach na n-earraí bia nádúrtha, thosaigh sé a leigheas a othair le cabhair ó cothaithe nádúrtha, gan aon drugaí. Go han-luath chuaigh líon mór othar, nár éirigh leo cóireáil a fháil ó dhochtúirí éagsúla ar fud an domhain gan aon torthaí, chuig a sanatorium i Zurich agus in achar an-ghearr fuair siad leigheas iomlán trí veganachas amh.

Ach mheas Bircher-Benner earraí bia amh mar "mhodh teiripeach," ní mar an t-aon aiste bia a d'oirfeadh do gach duine. Amhail is dá mbeadh sé de dhualgas ar fhir iad féin a chothú ar earraí bia mínádúrtha díreach óna n-óige agus ansin, tar éis dóibh éirí tinn, iad a leigheas ag an "aiste bia teiripeach" ina n-aois chun cinn. Ach bhí cúiseanna cinnte leis an paradacsa dealraitheach seo. Ar an gcéad dul síos, níl aon duine ar domhan, ná fiú an saineolaí is tábhachtaí i gcothú amh, Bircher-Benner, a thuigeann gur andúil é itheachán cócaráilte agus nach bhfuil ocras ná éileamh bitheolaíoch ar an dúil a bhraitheann daoine i leith bia cócaráilte. na cealla.

Ansin, mar dhochtúir, cuireadh oiliúint ar Bircher-Benner chun galair a bhí ann cheana a leigheas. Ní bheadh aon duine tar éis aon táillí a íoc leis, nó fiú glacadh dáiríre leis, dá mbeadh córas cothaithe molta aige go poiblí a choinneodh an cine daonna saor ó gach galar.

Faoi láthair tá dhá thuairim fhreasúracha ann maidir le cothú. Cosnaíonn duine acu amh-ithe, bíonn an ceann eile i bhfabhar bia cócaráilte; molann duine acu veganism, is fearr leis an duine eile aiste bia ainmhithe. Anois ní polaitíocht í an eolaíocht. Níl aon cheart ag an bhfear a bhfuil dearcadh mícheart aige a thuairimí earráideacha agus díobhálacha a fhorchur ar leanaí neamhchiontacha. Is fíor-éileamh ár linne go ndéanfaí an dá dhearcadh sin a scrúdú i gciorcail idirnáisiúnta eolaíochta agus cultúrtha, ionas go gcáinfí an ceann atá mícheart, agus go bhfógrófaí an fíor don phobal agus go gcuirfí i gcleachtas ginearálta é.

Ar an gcéad amharc, ceapann na daoine simplí sin nach mian leo dul i ngleic le doimhneacht na faidhbe nach bhfuil idéalach na hithe amh mar rud is féidir a bhaint amach go tapa agus nach mbeidh fir ró-réidh chun a gcuid domhainfhréamhaithe a thréigean. nósanna. Ach seo guth na

Machine Translated by Google

andúile, ní na heolaíochta. Ní mór an eolaíocht, áfach, a scaradh ó andúile. Ní mór dúinn a admháil ar dtús gurb iad na hamhábhair bia na hamhábhair fhíor-iomlána atá oiriúnach don orgánach daonna, agus ina dhiaidh sin ligfidh siad dóibh siúd ar mian leo na hamhábhair iad féin agus a gcuid leanaí a dhíghiniú le hábhar a gcroí.

Ar an gcéad dul síos ní mór dúinn úsáid a bhaint as an taithí a fuarthas ó amh-ithe chun na nóisin bhréagacha atá i réim in eolaíocht an chothaithe a cheartú láithreach, dá réir a mheastar na hearraí bia is riachtanaí a bheith díobhálach, agus na cinn atá díobhálach i ndáiríre molta. folláin. Ní mór a thuiscint go soiléir, gan aon eisceacht, na cásanna sin go léir ina bhfuil earraí bia amh toirmiscthe do dhaoine lag, breoite, daoine atá ag fulaingt ó neamhoird boilg agus tinnis eile, is iad na hearraí bia toirmiscthe sin go beacht a leigheas, a chothódh agus a neartódh na hothair. .

I gcásanna den sórt sin ní ceist í a thuilleadh maidir le droch-nós a bhriseadh. Ar a mhalairt, iarrann an t-othar torthaí anois, ach diúltaíonn muid é; mothaíonn sé tinn de bhia cócaráilte, ach cuirimid ina luí air beagán eile a bheith aige; bainimid na torthaí ó lámh linbh agus cuirimid iallach ar bhéile cócaráilte a scornach. I bhfocail eile, déanaimid deifir ar a gcríoch trí iallach a chur orthu na bianna sin ba chúis lena dtinnis agus lena n-éagumas a ithe. Laghdófar líon na mbásanna anabaí faoi 50 faoin gcéad dá ndéanfaí míthuiscintí den chineál seo a cheartú amháin.

Chun fírinne na ráiteas seo a chur ina luí orainn féin ansin ní bealach ar bith eile é ach bia amh a chur i bhfeidhm ar feadh cúpla mí, agus ba chóir do gach duine ciallmhar an turgnamh seo a thriail. Is ar an mbealach seo a chuirfear críoch deiridh leis na dearcthaí earráideacha agus contrártha atá ann faoi láthair ar chothú.

I bhfianaise amh-ithe bunphrionsabail an chothaithe a thuilleadh fanacht teoranta d'ollscoileanna agus d'institiúidí taighde; ina ionad sin bíonn siad ina nithe a bhfuil tábhacht phríomhúil leo don chine daonna go léir. I gcás gnáthdhaoine, is féidir ainmneacha eolaíocha na mílte bia-ábhar, a bhfoirmeacha casta agus na tuairiscí fada tiresome ar a n-airíonna cothaitheacha agus na buntáistí ceaptha a achoimriú i dtrí cinn.

Machine Translated by Google

focail amháin: RAW VEGAN FOOD, nó an t-amhábhar iomlán don chorp daonna.

Mar sin, éiríonn amh-ithe ina idéalach seachas eolaíocht na míochaine, idéal is féidir a mhíniú ní trí fhoirmlí eolaíocha, ach trí loighic, agus is iad na cruthúnais atá ann ná dlíthe do-athdhóite an dúlra agus na buntorthaí a fhaightear ó thaithí bhunúsach.

NÍ MÓR Dúinn Ionracas Amh an Duine a Chur i gCéin Ábhair

Is monarcha casta é an corp daonna. D'fhéadfaí breathnú níos fearr fós air mar dhomhan ollmhór monarchana agus córas sa chiall gur monarcha casta ann féin gach cill a thógtar ar leithligh agus go bhfuil, ina seal féin, comhdhéanta de go leor monarchana eile. Go dtí seo, bhí eolaithe taighde in ann suas le deich míle cuid a fháil amach i ngach cill. Tá gach faireog nó orgán comhdhéanta de milliards de chealla den sórt sin, agus is ó mheascán na faireoga, na n-orgán, na gcóras, an chnámharlaigh agus an chraiceann sin a dhéantar an corp daonna.

Ionas gur féidir leo a bhfeidhmeanna a chomhlíonadh i gceart, ní mór na monarchana agus na córais ard-chasta seo a sholáthar le hamhábhair ina bhfuil na mílte substaintí éagsúla, a bhfuil a dhualgas speisialta ag gach ceann acu feidhmiú in eagraíocht ghinearálta an orgánaigh dhaonna. Déantar na substaintí sin go léir a thógáil le cabhair ó sholas na gréine agus tá siad comhchruinnithe i bplandaí. Mar shampla, tá na comhábhair chothaitheacha sin go léir atá riachtanach d'orgánach ainmhíoch i síol, i nduilleog nó i ngrán arbhair. Anois, cé go bhfuil difríocht idir na comhábhair sin i bplandaí éagsúla maidir lena gcomhdhéanamh agus a socrú, níl sé seo i bhfad, mar tar éis iad a thabhairt isteach san orgánach déantar iad a mhiondealú agus a shintéisiú arís, agus le linn an phróisis athraíonn substaint amháin go substaint eile. Mar sin, is féidir leis an orgánach cainníochtaí na gcomhábhar éagsúla a athrú de réir a riachtanas, ach in éagmais dúil cheimiceach áirithe ní féidir leis an dúil sin atá in easnamh a thabhairt isteach laistigh den orgánach ná dúil eile a chur ina ionad.

Machine Translated by Google

Mar shampla, níorbh fhéidir a fháil amach sa tsaotharlann aon tiúchain ollmhóra cailciam, vitimíní nó próitéiní i seamair, ach is ó sheimre agus ó fhéar coitianta fós a thógann ainmhithe a gcuid vitimíní agus salainn mianraí go léir, agus go dtógann siad a gcnámha ollmhóra. , feoil agus saill. I bhfocail eile, in ionad an bhainne, an im, na cáise, na brains, an ae agus na feola a mholann daoine gearr-radharcacha mar fhoinsí cailciam, fosfar, vitimíní agus próitéiní "lánchothromaithe", d'fhéadfadh seamair amháin a bheith ann. molta, óir is ó sheimre a thagann na substaintí sin go léir. Dá bhrí sin, tá sé go hiomlán gan brí, gan fiú agus fiú díobhálach a éileamh go bhfuil earra bia den sórt sin saibhir i vitimín áirithe, agus go bhfuil mianraí eile go leor i mianraí áirithe, mar, seachas daoine a chur amú agus mearbhall, ní fhreastalaíonn éilimh den sórt sin. aon chuspóir úsáideach.

Is iad príomhfheidhmeanna na gcomhábhar cothaitheach san orgánach faoi thrí. Ar an gcéad dul síos, feidhmíonn siad mar ábhar tógála le haghaidh tógáil agus athnuachan cealla; ansin táirgeann siad an fuinneamh is gá chun na cealla sin a chur ag gluaiseacht agus chun teas a thabhairt don chorp, agus ar deireadh, soláthraíonn siad na hamhábhair atá ag teastáil dá ngníomhaíochtaí táirgiúla do na sainchealla.

Tá sé ríthábhachtach gur chóir dúinn aire a thabhairt dár n-orgánach leis an gcúram céanna agus a thugann monaróir aire dá mhonarcha. Dá réir sin, chun na feidhmeanna trí huaire roimhe seo a oibriú ní mór dúinn na comhábhair chothaitheacha riachtanacha go léir a sholáthar dár gcomhlachtaí ina n-iomláine agus sna comhréireanna cothromaithe céanna agus a thugann nádúr dúinn iad. Seachas sin, má bhíonn easnamh in aon cheann de na comhábhair, beidh tionchar díobhálach ag an bhfíric seo ar thógáil agus ar oibriú an orgánaigh.

Ach cén chaoi a gcaitheann fear sibhialta na linne seo lena chorp féin? Scaipeann sé, dónn sé, maraíonn sé agus cuireann sé isteach ar shláine a amhábhar agus ansin líonann sé a bholg go randamach leis na coirp nimhiúla agus marbh. Ar an mbealach seo, féadfaidh a thomhaltas de chomhábhar áirithe a bheith níos mó ná gnáthriachtanais a orgánaigh na céadta uair, le heasnamh comhfhreagrach in iontógáil comhábhar éigin eile.

As feoil chócaráilte, arán bán, macaróin, rís, milseáin, im soiléirithe agus margairín a tháirgtear cealla seadánacha éagumasach de struchtúr simplí go leor, faoina meáchan a stoops an andúileach bia.
Is féidir le heolaithe taighde a chruthú go héasca go raibh an iomarca tanaí ag gabháil le claonas an duine 50, 100 nó 200 bliain ó shin. Sna laethanta sin, bhí cumhacht friotaíochta níos mó ag an duine agus bhí an gcorp daonna in ann earraí bia mínádúrtha a sheasamh agus cosc a chur ar thabhairt isteach cainníochtaí míchuí de shubstaintí den sórt sin trí chailliúint appetite, buinneach, urlacan agus modhanna eile den sórt sin. Mar sin féin, le himeacht ama, tagann an t-orgánach daonna faoi bhrú na n-earraí bia meathlaithe, "glacann" é féin dóibh, agus ceadaíonn sé plumpness unceasing a gcuid leanaí agus chubbiness a n-aghaidh. Ba iad na daoine seo na chéad daoine a thóg cealla neamhghníomhacha simplí, gan luach, a fhreagraíonn dá struchtúr féin, agus ansin iad a choinneáil. Sin é an fáth nach bhfuil an tanú chomh coitianta sa lá atá inniu ann agus go bhfuil an domhan líonta leis an gcorpán gránna mínád

Sa lá atá inniu ann, rugadh go leor leanaí le ualach uafásach gan luach agus cealla neamhghníomhacha. Tá a dtuismitheoirí simplí bródúil as a gcuid leanaí agus as suaiteacht a n-aghaidheanna. Uaireanta bíonn an t-uafás seo chomh mór sin go gcuireann sé eagla orthu siúd a thuigeann a nádúr fíor. Mar sin féin, seasann daoine amaideacha na monstrosities sin ar a bpacáistí bia linbh mar chomharthaí cinnte de shláinte.

Déanann an t-orgánach daonna iarrachtaí móra chun an méadú neamhordánach ar na cealla seadánacha agus neamhúsáidte a choinneáil faoi smacht, trína dháileadh ar gach cuid saor in aisce den chorp: ag na foircinní uachtaracha agus íochtaracha, timpeall an smig, faoi chraiceann an bolg. agus na cromáin, agus in áiteanna eile. Tarlaíonn sé mar sin, áfach, go n-éiríonn le cuid de na cealla sin ó am go chéile an smacht sin a bhriseadh, iad féin a scaradh ó shaol an phobail, a bheith neamhspleách, saol aonair a thosú agus méadú gan teorainn. Go minic éiríonn leis an orgánach grúpaí de na cealla sin a choinneáil clúdaithe ag aon láthair amháin agus cuireann sé cosc orthu leathadh. Tugtar "neoplasm neamhurchóideach" nó "meall neamhurchóideach" ar an bhfás a bhíonn mar thoradh air sin agus ní mór idirdhealú a dhéanamh idir é agus an fás sin a shíneann go héasca ar na codanna éagsúla

Machine Translated by Google

d'fhonn rathú ar phróitéiní (agus go háirithe próitéiní ainmhithe), agus ar a dtugtar "neoplasm urchóideach" nó go simplí mar ailse.

Is gá béim a leagan ar an bhfíric nach í an chócaireacht an t-aon fhachtóir is cúis le caillteanas i luach cothaitheach earraí bia. Is earraí bia díobhálacha iad plúr bán agus rís snasta fiú nuair a itheann siad amh. Ní earra bia foirfe fiú tuí triomaithe, in ainneoin go bhfuil sé in ann créatúr beo a choinneáil beo. D'fhéadfadh go mbeadh gas na cruithneachta mar aon leis an gcluas mar earra bia foirfe, má itheann sé glas sa samhradh agus má bhíonn sé tirim sa gheimhreadh. Don bhó agus do na caoirigh ní féidir féachaint ar an bhféar coitianta ar an sliabh mar bhia foirfe. Tá na hainmhithe sin imithe tríd a n-éabhlóid sa nádúr saor, ag beathú ag an am céanna ar fhéar, duilleoga, torthaí agus glasraí. Sin é an fáth go dtarlaíonn cásanna ar leith de ghalair i measc na n-ainmhithe sin ar diúltaíodh, trí idirghabháil an duine, na hearraí bia a oireann do riachtanais a gcealla. Mar sin féin, níl orgáin na n-ainmhithe a bheathú ar na féara is coitianta faoi réir ag contúirtí mar atá ag an duine tráth ar bith; agus ní miocróib an sceimhle sin dóibh agus atá dúinne, ar an gcúis shimplí nach bhfuil aon chistin acu. Mura bhféadfaí na cáilíochtaí arda atá ag gnáthchealla a thabhairt do na cealla ailse agus iad a thabhairt ar ais go huafás an phobail trí thorthaí a chaitheamh, atá fíor-bhocht i bpróitéiní, ach atá saibhir i vitimíní agus i gcomhábhair eile an luach cothaitheach is airde, ansin ní bheidh aon druga ar domhan in ann an tasc sin a dhéanamh go deo. Tá gach iarracht chun ailse a leigheas le leigheasanna agus le hoibríochtaí go hiomlán futile agus tá siad doomed chun teip a rá. Ach níor cheart go mbeadh ailse ar fhear stuama mura gcuireann sé isteach ar shláine a amhábhar.

Dá bhrí sin, níl an cumas chun aon obair úsáideach a dhéanamh sna cealla a tháirgtear ó sicín agus rís, anraith, ae broiled, arán agus im, mil, subh agus milseáin. Rugadh cealla gníomhacha, speisialaithe agus go hiomlán sláintiúil an chorp daonna go heisiach as torthaí agus glasraí amha; i bhfocail eile, de na próitéiní sin a thugann isteach i gcorp an duine na mílte comhábhair chothaitheacha éagsúla ina staid nádúrtha agus maireachtála, agus a dhearann an andúileach bia iad a ithe uaireanta mar chineál só "neamhchothaitheach". Ba cheart do gach duine anoi

Machine Translated by Google

a bheith in ann ollmhór na coire a rinne an tuismitheoir a insíonn dá leanbh gan a goile a mhilleadh le torthaí roimh an dinnéar mar go gcaithfidh sé a bhéile a fháil go luath. Is ionann é sin agus a rá leis gan na mílte amhábhar éagsúil atá riachtanach dá orgánach ina staid nádúrtha agus bheo a ithe, ach fanacht leis na coirp marbh agus gan bheatha i roinnt díobh, rud atá sí chun a thabhairt dó. go luath i bhfoirm béile.

Bíonn lucht cócaráilte sásta leis an smaoineamh go bhfuil na bianna a itheann siad saibhir i calraí. Anois, ní féidir le calraí a bheith úsáideach ach amháin nuair a bhaintear leas iomlán astu. Nuair a bhíonn líon na gcealla matánach beag, agus fiú iad siúd lag, ghalraithe agus gan leaisteachas, fanann an chuid is mó de na calraí gan úsáid agus, tar éis go leor trioblóide a chur ar an gcomhlacht, fág an t-orgánach i bhfoirm nach dteastaíonn. teasa, agus go bhfuil siad caillte chun aon chríche. Nuair a lasaimid tine faoin aer, cailltear fuinneamh na tine sin gan úsáid, ach nuair a lasaimid an tine sin i mótar monarcha, feidhmíonn sé go hiomlán an cuspóir sin. Trí bhianna cócaráilte, cuireann an andúileach bia isteach ina chorp iontógáil calraí trí nó ceithre huaire de bhreis ar riachtanais fheidhmiúla a orgánaigh.
Freastalaíonn na calraí a fhaightear ó earraí bia amh go hiomlán dá gcuspóir, toisc go bhfuil na fachtóirí go léir is gá chun na calories sin a úsáid in éineacht le hearraí bia den sórt sin.

Ba cheart go mbeadh sé de dhualgas ar bhitheolaithe agus ar dhochtúirí daoine a spreagadh gan na comhábhair chothaitheacha a scaradh óna chéile, ach iad a ithe le chéile i gcónaí, ina gcoibhneasa nádúrtha cothrom agus lena gcuid cealla maireachtála. Níor cheart dóibh labhairt riamh faoi úsáideacht comhábhair chothaitheacha aonair, ach ba chóir dóibh béim a chur ar a n-riachtanach; díreach mar a mheasaimid nach bhfuil íonacht an pheitril úsáideach amháin don eitleán, ach mar rud fíor-riachtanach. Níor cheart dóibh labhairt faoi na buntáistí a bhaineann le haon vitimíní ar leith, ach ba chóir dóibh béim a leagan ar na contúirtí a bhaineann lena n-ionracas a chur isteach agus a scrio

Machine Translated by Google

Go ginearálta, is féidir achoimre a dhéanamh ar eolaíocht iomlán an chothaithe i dhá phríomhphointe agus is cúis imní don chine daonna go léir iad:

Ba chóir go mbeadh cealla beo 1.Human comhdhéanta go hiomlán. Amháin tá na cáilíochtaí uile is gá chun éilimh an orgánaigh dhaonna a shásamh ag na hearraí bia sin atá comhdhéanta de chealla beo. Ní necrophagous é an duine. Ní fhéadfadh sé a bheith feoiliteoireach níos mó ná cuileog a ghabháil san aer agus é a shlogadh beo, nó creiche a stróiceadh ina phíosaí mar beithíoch fiáin agus é a ithe lena chnámh spairne agus a chnámha go léir.

2.Tá comhlachtaí glasraí coitianta agus rogha araon sa nádúr. Is iad na comhlachtaí glasraí is foirfe agus an-chothaitheacha na cineálacha torthaí, glasraí glasa, gránaigh agus fréamhacha níos fearr.

Trí bhia cócaráilte a ithe, dúnann fear a goile le trí cinn de cheithre chineál de shubstaintí meathlaithe agus baineann sé a orgánach de na mílte comhábhar riachtanach eile. Cruthúnas iontach ar an dearbhú seo is ea an fhíric go bhfuil sé deacair ceann a aimsiú i measc na mílte oideas leighis nach bhfuil vitimín áirithe nó eile sonraithe ann, ach is ar éigean a chomhlíonfaidh tú oideas ina luaitear ainmneacha próitéiní, saillte agus carbaihiodráití.

I mbeagán focal, baineann an duine sult as an tsláinte foirfe nuair a chothaíonn sé ar earraí bia vegan amh amháin, bíonn sé tinn sa mhéid go n-itheann sé bia cócaráilte agus faigheann sé bás nuair a fhanann sé go heisiach ar aiste bia den sórt sin.

Conas a Rugadh Galair

Lig dúinn a ghlacadh gland atá comhdhéanta de na billiúin cealla. Is iomaí cineál na cealla seo, a bhfuil feidhm nó dualgas ar leith ag gach ceann acu a chomhlíonadh. Mar sin, tá cealla matáin agus cealla epithelial, agus tá cealla nerve agus cealla chun críocha go leor eile. Ach is é príomhfheidhm cealla aon fhaireog ar leith ná secretion sreabhán.

Tá a líon iomlán cealla ag faireoga fear a itheann bia cócaráilte, b'fhéidir fiú níos mó, ach níl ach an ceathrú cuid nó an cúigiú cuid acu oiriúnach d'aon obair úsáideach, agus nach bhfuil go leor leordhóthanach. Próitéin

Machine Translated by Google

ina n-aonar, go háirithe an próitéin ainmhíoch marbh a mheasann daoine gearramharc mar an t-ábhar tógála foirfe, ní féidir leis ar a mhéad a theacht chun cinn ach an struchtúr is simplí de chill gan cruth, éagumasach agus gan úsáid de chineál primitive. Ina struchtúr, tá na cealla seo cosúil leis na horgánaigh phríomhúla sin den charachtar is bunúsaí a tháinig chun cinn den chéad uair ar an domhan i gcéimeanna tosaigh na forbartha éabhlóide agus a tógadh leis an ábhar tógála is coitianta: próitéiní, saillte agus carbaihiodráití.

Le linn na milliúin céadta bliain ina dhiaidh sin, áfach, chuaigh na horgánaigh aoncheallacha primitive sin faoi phróiseas fada éabhlóideach le cabhair ó shubstaintí cothaitheacha den chaighdeán is airde, is iad sin na vitimíní agus na mianraí atá ar eolas againn agus nach bhfuil ar eolas againn.
Le linn na héabhlóide sin d'fhorbair siad agus thug siad breith ar orgánaigh éagsúla níos casta. Is féidir linn athrá gairid ar fhorbairt stairiúil seo na n-orgánach i suth ainmhí a fheiceáil, ón nóiméad a toirchithe go dtí a fhorbairt iomlán. Déantar an próiseas céanna arís agus arís eile le linn fhorbairt na gcealla daonna aonair.

I bhfaireog ar leith, tá meicníochtaí ar leith ag gach cill speisialaithe, nach féidir a eagrú agus a dhéanamh ach amháin chun cumas oibre gníomhach a fháil trí chomhábhair chothaitheacha speisialta a sholáthar.
Anois, is trí earraí bia amh amháin a fhéadfaidh na hamhábhair is gá chun feidhmeanna táirgiúla na meicníochtaí sin a bhaint amach. Ní féidir le beach ar bith mil a dhéanamh as neachtar na mbláthanna bruite!

Nuair nach sroicheann na comhábhair speisialta an chill i gcainníochtaí leordhóthanacha, mhoillíonn a fhorbairt nó féadfaidh sé stop a chur fiú. Tugann sé seo cúis le héagsúlacht cealla ghalraithe, mar shampla cealla sailleacha, anaplastacha, urchóideacha nó ailse, macrophages, megakaryocytes, polykaryocytes, agus mar sin de.

Mar sin, ní hamháin nach ndéanann an chuid is mó de chealla na faireoga atá i gceist speisialtóireacht a bhaint amach (idirdhealú), ach freisin nach sroicheann na hamhábhair atá riachtanach le haghaidh secretion sreabhán an cúpla cealla a choinníonn an cumas oibriú go fóill agus mar thoradh air sin níl an fhaireog in ann a leibhéal táirgeachta cuí a choinneáil. Is ar an mbealach seo atá an fhaireog

Machine Translated by Google

tionchar le galar. D’fhéadfadh forbairt mhíshásúil agus feidhmiú míchuí na gcealla tarlú freisin i ngach orgán agus córas eile, agus mar thoradh ar chuma galair chomhfhreagracha.

Uaireanta déantar damáiste chomh mór sin d'fhaireog nó d'orgán áirithe nach féidir é a bhaint de. In ionad na bearta is nádúrtha a ghlacadh chun cosc a chur ar scrios an orgáin sin ar an gcéad dul síos, glacann fir an trioblóid is mó chun é a bhaint agus ansin bródúil as feidhmíocht miracle den sórt sin. Do dhuine amh vegan tá sé soiléir go leor nach féidir le haon drugaí cill meathlaithe a thabhairt ar ais ina gnáthriocht agus filleadh ar a cumas oibre cuí.

Níl aon eagla ar an amh-itheann miocróib, toisc go bhfuil sé cosanta ina gcoinne ag fórsaí nádúrtha. Ní féidir le miocróib dochar a dhéanamh do na cealla lánfhorbartha agus speisialaithe (difreáilte). Leathnaíonn siad a n-ravages ar na cealla lag agus íogair.

I ndáiríre tá an t-itheantóir cócaráilte faoi chomaoin ag an mbeagán cothaitheach amh sin a itheann sé uaireanta le haghaidh pléisiúir amháin, gan a dtábhacht iomlán a chur san áireamh. Anois, toisc gur féidir leis an orgánach daonna a bheith ann ar mhéid dochreidte beag cothaithe, is leor na méideanna beaga sin de chothaithigh amh chun é a choinneáil beo ar feadh tamaill.

Sa lá atá inniu ann, measann fiú na saineolaithe cothaithe is mó go hiondúil gurb iad putrefaction agus éilliú na lochtanna amháin a bhaineann le hearraí bia. Measann siad mar bhia cothaitheach, folláin agus gnáth na bianna sin go léir atá úr, glan agus "dea-chócaráilte." Ní cosúil go gcuireann easpa na mílte comhábhar riachtanach imní orthu ar chor ar bith. Nuair a chuirtear i gcuimhne dóibh faoi, freagraíonn siad go n-itheann siad torthaí freisin. Freagra gan chiall é seo. Eascraíonn galair an orgánaigh dhaonna as an bhfíric go scaraimid na comhábhair chothaitheacha óna chéile agus go n-ithimid iad ar leithligh, mar a tharla de sheans, gan aon phlean ceart.

Ní mór luach cothaitheach earraí bia a lorg seachas sa chineál na mbianna a chaitear, ach ar éagsúlacht na gcomhábhar a bhíonn i mbun cumadóireachta

Machine Translated by Google

na hearraí bia sin. Tá an féar is coitianta, ann féin, níos saibhre i gcainníocht a chomhábhair chothaitheacha agus i mbailiúchán iomlán an iliomad miasa a fhreastalaítear ar na féastaí is suntasaí. Is é seo an fíorasc na heolaíochta.

Reáchtáiltear go leor comhdhálacha leighis chun galair a chosc, agus tar éis dioscúrsa a dhéanamh ar feadh uaireanta ar ábhair thánaisteacha, bailíonn príomhionadaithe na heolaíochta leighis táblaí atá maisithe go saibhir dá gcuid dinnéir. Ansin, gan aird a thabhairt ar na hearraí bia bunúsacha agus lán-chothromaithe, atá déanta sa saotharlann iontach de nádúr chun galair a chosc agus a chuimsíonn na mílte substaintí beo, líonann siad iad féin trí miasa leis na corpáin meathlaithe agus marbh. Níos measa fós, go leor acu, maidir le cothaithigh nádúrtha mar nach bhfuil fíor-riachtanach, a gcuid clár cothaithe a chomhlánú le caife agus toitíní. Gabh mo leithscéal ag na dochtúirí as an gcruachás seo, ach tar éis beagán machnaimh a dhéanamh ní mór dóibh a aontú go cinnte liom nach é seo an córas ceart cothaithe agus go bhfuil sé thar am acu machnamh dáiríre a dhéanamh ar athrú bunúsach a dhéanamh ar nósanna beathaithe míchearta reatha.

Ag am amháin i dtíortha áirithe Áiseacha, cuireadh coirpigh a daoradh chun báis ar aiste bia feola cócaráilte leo féin. Fuair siad bás de ghnáth laistigh de 28-30 lá, ach i gcás ocras iomlán d'fhéadfadh fear fanacht beo chomh fada le 70 lá. Ciallaíonn sé seo ní hamháin gur droch-earra bia í feoil chócaráilte, ach, leis na tocsainí a tháirgeann sé, is nimh í i ndáiríre a mharaíonn duine in achar ama réasúnta gearr.

Tá a fhios go ginearálta go bhfuil daoine a itheann méid iomarcach de ríse snasta faoi réir beriberi, rud a mharaíonn an t-othar tar éis fulaingt go mór. Anois b'fhéidir gurb é an symptom is tábhachtaí de beriberi ná polyneuritis, ach ní hé seo an t-aon symptom den ghalar; níl ann ach ceann amháin de líon mór comharthaí. Ní hé easnamh vitimín B1 an t-aon chúis leis an ngalar seo, mar a cheaptar go ginearálta. Níl aon cheann de na vitimíní aitheanta nó anaithnid ag rís snasta. Arán bán agus, go ginearálta, na hullmhúcháin go léir

Machine Translated by Google

ó phlúr bán go díreach na tréithe céanna atá ag ríse snasta. Tá an rud céanna fíor maidir le siúcra saorga agus saillte soiléirithe, arb iad ionadaithe ach ceann amháin nó an ceann eile de na mílte comhábhar cothaitheach.

Is iad na hearraí bia thuas, atá mar stáplacha aiste bia an itheora cócaráilte, na príomhfhachtóirí is cúis le bás, ach maraíonn siad duine faoi chruth buinneach, galair thógálacha, scoilteacha, gout, scléaróis, diaibéiteas, apoplexy, ailse agus go leor. galair eile.
Uaireanta maraíonn siad ag aois ach bliain, ag amanna eile ag aois a cúig, 10, 50 nó 70 bliain d'aois, ag brath ar na cionúireachtaí coibhneasta den dá chatagóir earraí bia a chaitear (bianna cócaráilte agus amh chothaithigh) agus an méid oidhreachtúil. friotaíocht a tharchur chuig an duine aonair.

Mar thoradh ar chothú lochtach, níl bainne ag go leor máithreacha sa lá atá inniu ann chun a gcuid leanaí a altranas, agus mar sin cuireann cuid acu a gcuid leanaí ar bhainne triomaithe, brioscaí, arán bán agus tae. Go nádúrtha, tosaíonn an leanbh ag dul amú agus ag magadh. Tá ospidéil leanaí agus dílleachtlanna an domhain lán d'othair den sórt sin.

Is leor a thabhairt do leanaí den sórt sin ach dhá tumblers sú torthaí go laethúil ionas go mbeidh siad in ann a sláinte a fháil ar ais go hiomlán i gceann coicíse. Ach déanann bia-eolaithe atá andúile le bia, gan aird a thabhairt ar an ngá atá le torthaí, gach cineál turgnaimh phianmhar ar chorp an linbh amú, agus tar éis na braonta deireanacha fola a tharraingt uaidh, déanann siad iarracht é a chothú le bainne triomaithe, sleachta feola. , vitimíní saorga agus drugaí éagsúla. I bhfocail eile, ag tabhairt neamhairde ar chothromaíocht chomhchuí na gcomhábhar cothaitheacha a sholáthraíonn nádúr go liobrálach, tosaíonn siad ar thurgnaimh a dhéanamh ar chorp eascaithe an linbh sin trí bhíthin roinnt comhábhar a bhfuil eolas blúirí éigin faighte acu ina gcuid saotharlanna. Mura bhfaigheann an leanbh sin aon bhia nádúrtha ar bhealach éigin nó ar shlí eile, gheobhaidh sé bás go cinnte agus tarlóidh básanna dá leithéid ina mílte. Ach, rud atá níos uafásach fós, ní cheadaíonn go leor bia-eolaithe naive leanaí den sórt sin torthaí amh a ithe sa chreideamh nach mbeidh a gcuid goilí lag in ann é a dhíleá nó, sa chás is fearr, go bhfágann siad ceist na dtorthaí faoi rogha an tuismitheoirí leanaí, maidir

Machine Translated by Google

é mar só gan ghá de bheagán tábhacht. Fianaise ar an bhfíric go bhfaighidh tú feoil, brioscaí, bainne triomaithe, siúcra, tae, margairín, rís, arán bán, vitimíní saorga agus leigheasanna chomh fada agus is mian leat i go leor ospidéal, ach ní fheicfidh tú gléas amháin chun torthaí a fháscadh. súnna, agus nach bhfuil ceannach torthaí fiú éigeantach. Tógtar na mílte corp leanaí as na hospidéil sin, ach níl aon duine ag iarraidh an córas cothaithe mínádúrtha a bheith freagrach as na básanna sin.

Déanaim achomharc ar mhothúcháin dhaonnúla na ndochtúirí go léir. Lig dóibh machnamh dáiríre a dhéanamh ar an ábhar seo. Iarraim ar gach léachtóir ollscoile agus ar gach comhlacht freagrach agus ar gach aire sláinte i ngach tír ar domhan an bhfuil imní orthu faoi shláinte agus leas a muintire nó nach bhfuil. Má tá, caithfidh siad dul i mbun oibre gan mhoill. Ní hipitéisí amháin atá sna ráitis atá agam, ach fíricí nach féidir a bhréagnú, a chuirim i láthair an léitheoir ní mar thoradh ar thurgnaimh ar mhuca guine, ach ar shampla beo mo mhuintire agus mé féin.

Is é an modh is fearr chun tinnis a chosc agus a leigheas agus ag an am céanna chun an caighdeán maireachtála a ardú ná go ndéanfadh gach aireacht sláinte buiséad diomaibhseach a chur ar leataobh chun ranna faisnéise a bhunú, agus é mar chuspóir sainráite na mórchuid a chur in iúl. an dochar a dhéanann an chócaireacht, chomh maith le hearraí bia nach bhfuil vitimíní iontu, go háirithe arán bán, rís, feoil, saillte soiléirithe, siúcra, tae, caife, deochanna alcólacha agus neamh-alcólacha. Ba cheart dóibh ansin daoine a chur ina luí ar thomhaltas bia cócaráilte a laghdú oiread agus is féidir agus athruithe céimnitheacha a thabhairt isteach ina nósanna cothaithe.

Ar ndóigh, ós rud é nach bhfuil na fir go léir ciallmhar, ní féidir gach duine a ithe amh ar an am céanna, ach tá sé fíor-riachtanach go mbeadh daoine eolas a fháil ar na hamhábhair ceart a n-chomhlachtaí díreach óna n-óige, iad féin a shaoradh ó. claontachtaí earráideacha agus contúirteacha, agus ba chóir a thuiscint nach anraith sicín, rís, cutlets, uibheacha agus mairteoil a thugann sláinte agus neart dóibh féin agus dá leanaí, ach cruithneacht sprouted, cairéid, trátaí, cnónna, fíonchaora agus araile. mar shampla, mar thoradh ar fheoil agus bianna cócaráilte eile a ithe le 52 bliain, bhí mo neart ar fad caillte agam agus d'fhéad mé

Machine Translated by Google

gan dul suas dhá chéim gan mothú breathless; ach inniu, tar éis dom staonadh ó bhia cócaráilte ar feadh ocht mbliana, is féidir liom dul suas sléibhte gan stró.

Níl a fhios agam cad iad na forais eolaíocha atá ar fáil sa lá atá inniu ann ag go leor tithe leanaí agus naíolanna lae a chuireann siad boscaí brioscaí ar fáil do na leanaí, chun cabhrú leo féin aon uair is mian leo. Ba cheart ciseáin de thorthaí úra, cairéid, cucumbers agus trátaí a chur in ionad boscaí na substaintí díobhálacha sin sa samhradh, agus torthaí triomaithe sa gheimhreadh, ónar chóir go gceadófaí do leanaí ithe go saor agus an oiread agus is mian leo ag gach uair an chloig. den lá. Ansin feicfidh gach duine conas, de réir dhlíthe an dúlra, go dtosóidh leanaí go huathoibríoch ar thorthaí a ithe in ionad bia díghinte, agus ar an gcaoi sin a sláinte féin a dhearbhú lena lámha féin.

Ba cheart an córas amh-ithe a ghlacadh in ospidéil do gach cineál na n-othar agus an pobal a chur ar an eolas faoi na torthaí a fuarthas. Is féidir leasuithe an-úsáideacha a dhéanamh i mbialanna poiblí. Gan "taitneamhachtaí" béilí cócaráilte a bhaint go hiomlán d'andúiligh bia, mar atá siad, de thuras na huaire, is féidir a gcainníocht a laghdú 50 faoin gcéad ar a laghad agus sailéid úra agus comhdhúile amh a chur in ionad an chaillteanais, agus trí na cineálacha iomadúla de thorthaí an tséasúir. Ar an mbealach seo, ní hamháin go n-éireoidh béilí níos éagsúla agus níos taitneamhaí, ach déanfar sláinte na ndaoine a neartú freisin, agus déanfar coigilteas suntasach sa gheilleagar poiblí.

Nuair a bheidh an pobal eolach ar na dochair a dhéanann bianna cócaráilte, déanfaidh siad iarracht iad a sheachaint. Gheobhfar, freisin, líon mór daoine ciallmhara, agus iad ag báthadh glór a n-andúile, a leanfaidh ár n-eiseamláir agus trí ghnáth-ithe iomlán a dhéanamh a chinnteoidh sláinte fhoirfe iad féin agus a dteaghlach. Daoine a chaill gach dóchas maidir le téarnamh nó daoine atá mínádúrtha de bharr corpúlachta mínádúrtha, tuigfidh siad go mbeidh siad in ann, laistigh de chúpla mí amháin, an tsláinte a bhí acu i gcónaí a bhaint amach trí urramú docht a dhéanamh ar amhithe.

Machine Translated by Google

Foilsíonn daoine go leor leabhar chun an teiripeach a léiriú airíonna torthaí agus glasraí ar leith, amhail fíonchaora, dátaí, úlla, orgáin, oinniúin nó raidisí, agus trí mhodhanna speisialta a fhorbairt chun iad a chaitheamh, déanann siad iarracht na hoibríochtaí sin a infheistiú i bhfoirm imeachtaí eolaíocha. Go deimhin, is cothaitheacha foirfe iad gach cineál inite de phlandaí amh agus tá na cáilíochtaí céanna acu. Is cuma cén galar a fhulaingíonn duine, sásaíonn siad éilimh an orgánaigh, rialaíonn siad feidhmeanna an orgáin, cuireann siad sláinte an othair ar ais. Ba cheart faisnéis faoi fhírinní den sórt sin a chur ar fáil don phobal saor ó chostas, toisc go bhfuil sé mídhaonna aon airgead a fháil le haghaidh comhairle den sórt sin.

Is é an diaitéitic de cócaráilte-ithe iomlán de contrárthachtaí marfach. I go leor cásanna moltar earraí bia dochracha a bheith úsáideach, cé go léirítear na cinn atá fíor-riachtanach mar ábhar díobhálach agus tá cosc iomlán orthu. Tá sé seo amhlaidh toisc go bhfuil taithí na n-itheann cócaráilte bunaithe ar éifeachtaí láithreacha, dealraitheacha agus contrártha na n-earraí bia agus ar na ríomhanna earráideacha a dhéantar sa tsaotharlann. Cailltear na milliúin daoine neamhchiontach mar thoradh ar na ríomhanna contrártha agus earráideacha sin.

Is é an treoir is iontaofa ná taithí bhunúsach agus foirfe an amh-itheora, mar thoradh ar a dtugtar chun solais agus a cheartú uair amháin na hearráidí, na contrárthachtaí agus na míthuiscintí go léir atá ann san eolaíocht leighis, go ginearálta, agus i diaitéitic go háirithe. do chách. Is gá na samplaí den taithí sin a iolrú i gcéin agus i gcóngar agus an cine daonna go léir a chur in iúl ar na torthaí a fuarthas.

Is é an ceann is measa de choireanna é leanbh nuabheirthe a chur i dtaithí ar earraí cócaráilte

Nuair is léir do chách gur nós mínádúrtha é ithe cócaráilte, gurb é is cúis le gach tinnis dhaonna agus gur andúil uafásach é go dtiteann fear creiche dá ghreim gan ghruaim, is annamh a bhíonn an t-íospartach in ann saoradh. é féin as a bearradh arís.
Cén ceart atá ag duine ciallmhar é a thabhairt isteach in orgánach an

Machine Translated by Google

leanbh nuabheirthe neamhchiontach lena lámha féin? Cén ceart atá aici orgáin a linbh bhig a chreachadh le bianna a dódh, a scriosta, a maraíodh ar an tine? Nach é an coire is neamhthrócaireach de na coireanna go léir é, nach dúnbhású é i ndáiríre, agus filicíd brúidiúil? Mharaigh mé féin mo bheirt chlainne ionúin lem lámha féin ar an gcuma sin agus tuigim go maith ar ollmhóir na coire.

I ndáiríre, is filicídí iad gach tuismitheoir atá andúile i mbia. San am i láthair haois ní fhaigheann aon duine bás nádúrtha. Tá gach bás mar thoradh ar ghalair a dhéantar de bharr béilí bruite, agus is iad na daoine a mhúineann leanaí bia bruite a ithe ná a dtuismitheoirí. Ní mór do thuismitheoirí a bhíonn ag ithe cócaráilte a thuiscint go hiomlán go bhfuil an fhreagracht as gach tinneas agus mí-ord ina gcuid leanaí go hiomlán ar a ngualainn féin. Ní mór dóibh an t-ábhar seo a mheá ar bhealach dáiríre sula leanann siad ar aghaidh lena ngnáthchúrsa mícheart. Leagtar bunús gach ailse nó stróc croí leis an gcéad ghreim de bhia cócaráilte a thugtar don leanbh, fiú nuair a thagann an galar chun cinn ag aois is airde.

D'fhéadfaí a mhaíomh go bhfuil sé deacair do dhaoine fásta bia cócaráilte a bhaint go hiomlán. Is maith mar sin, sa chás sin, go seasfaidís ina nósanna millteanacha d'ábhar a gcroí. Ach cad é a chuireann iallach orthu amhábhair dhílis leanbh naíonán a dhó, a mhilleadh, a gcuid comhábhair is riachtanacha a bhaint astu, iad a thiontú go substaintí díobhálacha agus ansin iad a thabhairt don leanbh? Is cinnte go gcaithfidh deireadh a chur leis an iompar mídhaonna seo i leith leanaí neamhchiontacha, an barbarachas seo.

Níl aon riail na heolaíochta a chuireann cosc ar thuismitheoir cruithneacht sprouted a thabhairt dá leanbh in ionad arán bán, rís snasta nó macaróin; súnna úra cairéid, oráistí, fíonchaora agus úlla in ionad bainne triomaithe; torthaí amh in ionad compote; gallchnónna, almóinní, pónairí sprouted agus piseanna in ionad feola agus saillte. Trí bhia amh a ithe bíonn saol sláintiúil, sona, fada ag an leanbh, ach bíonn galair agus bás anabaí mar thoradh ar an aiste bia eile. Is féidir leat a bheith cinnte go bhfuil bia amh ag teastáil ón leanbh lena anam go léir. Éilíonn sé go bhfaigheadh sé a chuid amhábhar ina staid shlán agus tá ceart gan amhras aige ina leith.

Machine Translated by Google

Ní mór don dochtúir nó don tuismitheoir nach bhfuil tuiscint choiteann agus coinsias air gníomhú dá réir sin, gan a laghad leisce.

Nuair ag aois trí nó ceithre mhí a thosaíonn orgáin leanbh chun oibriú go neamhrialta, forordaíonn an dochtúir gearr-radharcach dhá nó trí chineál vitimíní saorga in ionad na mílte substaintí a dódh os cionn na tine, nó ar a mhéad molann sé, mar chineál míochaine, cúpla spúnóg torthaí tomhaiste. sú, rud a chuir ar a suaimhneas araon a choinsias féin agus coinsias thuismitheoirí an linbh. Cén fáth ar chóir go mbeadh leanbh ag fulaingt ó easnamh vitimín, más rud é nach scriosann a máthair na vitimíní atá in earraí bia nádúrtha trína lámha féin?

Dúnfaimid ár súile ar feadh nóiméad agus pictiúr dúinn féin ina iomláine ar an míorúilt a dhéanann an dúlra. Chomh luath agus a thugann muid grán amháin cruithneachta isteach sa mhonarcha gcorp an duine tríd an mbéal, tógann an t-orgánach an grán sin, briseann sé síos é agus dáileann sé ar fud an chomhlachta é. Gluaiseann na mílte substaintí éagsúla atá comhchruinnithe sa ghrán sin i ngach treo agus téann gach ceann acu chun a dhualgas faoi seach a chomhlíonadh. Mar sin, déanann na comhábhair chothaitheacha éagsúla i ngrán cruithneachta na mílte tascanna éagsúla agus déanann siad feidhmeanna bitheolaíocha an orgánaigh gan aon locht nó locht.

Ach cad a tharlaíonn nuair a thugaimid isteach sa bholg braon de arán bán? Leagann sé aimlessly an boilg a bheith ag obair; déantar é a dhó agus a iompú ina teas gan úsáid, nó, sa chás is fearr, cuireann sé cúpla brící nó cloch gan moirtéal ar roinnt cealla neamhdolentacha gan luach. Tá croí an fhir a chothaíonn cruithneacht ghlan chomh daingean agus chomh láidir le grán arbhair, agus tá croí an duine a itheann an t-arán bán chomh lag agus chomh flúirseach leis an arán a itheann sé. Chuige seo, tabhair fianaise ar an méadú leanúnach ar líon na dteipeanna croí.

Ba cheart trí mhíorúilt éigin a theacht ar an domhan ar fad inniu agus an cleachtas a bhaineann le hamh-ithe a ghlacadh, cé is moite de chásanna áirithe i bhfad ró-chun cinn ina ngalar, ní bheidh aon bhás anabaí i rith na dtrí nó ceithre bliana atá romhainn, go dtí go mbeidh daoine scothaosta.

Machine Translated by Google

sroicheann daoine seanaois mhór. Mar atá sé, tá líon na mbásanna de bharr itheachán cócaráilte níos mó ná uaireanta na mbásanna a tabhaíodh sna cogaí is mó.

In ainm gach linbh gan chabhair, déanaim achomharc arís chuig gach eolaí, fir foghlama, ceannairí náisiún, aireachtaí sláinte, tuismitheoirí agus fir chineálta ar fud an domhain chun deireadh láithreach a chur leis an gcoir uafásach sin in aghaidh leanaí beaga. Cosnaíonn moill gach lae na mílte duine neamhchiontach. Tá sé de shaoirse ag daoine fásta a mbeatha a íobairt do thaitneamhachtaí marfacha bianna cócaráilte agus mar sin féinmharú a dhéanamh, ach cé a thug an ceart dóibh a leanaí bochta a mhurt, go háirithe ós rud é go bhfuil na bianna sin, i bhfad ó aon sásamh a thabhairt dóibh, gan ach líonadh. na páistí le disgust? Ní miste a mhaíomh go bhfeicfidh sé daoine eile ag ithe nuair a fhásann leanbh aníos agus go mothaeoidh sé féin fonn ithe. Ar an gcéad dul síos, ní féidir le barbarachas mar bhia chócaráilte maireachtáil i bhfad agus b'fhéidir go mbeimid ag súil go muiníneach le bua luath an bhia amh.
Ansin tá na milliúin daoine a fheiceann an alcólacht nó andúil drugaí daoine eile, ach iad féin a choinneáil i bhfad ar shiúl ó vices den sórt sin. Tá mo leanbh 6 bliana d'aois cheana féin

(Tagraíonn sé seo do 1963, nuair a scríobhadh an chuid seo den leabhar) agus sí in ann gach rud a thuiscint; Feiceann sí an bia cócaráilte a itheann daoine eile, ach is fuath léi í féin é lena hanam go léir. Cén andúileach codlaidín a mhúineann dá leanbh naíonán an nós drugaí a fháil díreach ón chliabhán?
Cén chiall choiteann a spreagann fear a mhac féin a íobairt agus é a dhéanamh ina chompánach luath dá nósanna loathacha chun smachtbhanna agus buanú a dhéanamh ar a andúile pearsanta? Lig do thuismitheoirí leanbh sláintiúil a thabhairt suas ar dtús de réir dhlíthe an dúlra agus ansin, tar éis dó a bheith fásta, lig dóibh a chúrsa gníomhaíochta sa todhchaí a fhágáil dá shaorthoil féin, díreach mar a dhéanann siad i gcás gach vices eile.

Tar éis na línte seo a léamh ní féidir le tuismitheoir ciallmhar ar bith údar a fháil ós rud é gur thug údaráis eile comhairle an-difriúil. Má leanann sí de neamhaird a dhéanamh de ghlór na fírinne, caithfidh sí an fhreagracht a ghlacadh uirthi féin as sláinte a linbh a mhilleadh agus an bonn a bhaint dá todhchaí. Ní mór do dhuine a bheith gan an breithiúnas is bunúsaí chun 10,000 substaint a athsholáthar le nialas substaintí, cealla beo ag cealla marbha, amhábhair go hiomlán cothromaithe ag ábhar díghinte, nádúrtha

Machine Translated by Google

cothúcháin trí chothaithigh mhínádúrtha, cruithneacht sprouted ag arán bán, piseanna glasa ag feoil, agus torthaí úra ag subh.

Ní mór do Bhitheolaithe Gastrolatrous a Chruthú Go bhfuil an Dúlra botún déanta maidir le Gan Earraí Bia a Chur i Láthair Dhúinn i a Stát Cócaráilte

Déanaim achomharc poiblí ar na heolaithe go léir chun mo thuairimí a dhearbhú agus iad a dhearbhú don domhan ar fad, nó a chruthú, nuair a chuirtear earraí bia nádúrtha ar an tine, nach dtabhófar aon chaillteanais ina gcomhábhair chothaitheacha nó ina n-inneachar fuinnimh; ní tharlaíonn aon bhás de na cealla glasraí beo agus ní tharlaíonn aon athruithe ar chomhdhéanamh na n-adamh. Ní mór dóibh a chruthú freisin go bhfuil botún déanta ag aibíocht agus cothaithigh á gcruthú don orgánach daonna gan iad a chur i láthair dúinn leis na hearraí bia i staid "íonaithe", bruite nó dóite, go bhfuil na hoibríochtaí a rinneadh i monarchana agus i gcistiní. is bearta eolaíocha iad atá dírithe ar earráidí an dúlra a cheartú agus go bhfuil luachanna cothaitheacha níos airde ag vitimíní saorga ná mar atá ag vitimíní a fhaightear sa nádúr. Dá éagmais sin, ní mór dóibh na botúin tragóideacha a rinneadh go dtí seo a admháil agus, ag fáil réidh le béilí cócaráilte uair amháin do gach duine, ní mór dóibh tearmann a ghlacadh in eagna na cruinne agus stop a chur le cur isteach ar chomhdhéanamh na n-earraí bia nádúrtha a chruthaigh nádúr an Domhain. Bíodh lucht a mbreathnuigheann ortha féin mar lucht feola d'ithe a gcuid feola, má's féidir leo, úr agus iomlán, mar a dhéanfadh beithígh feola, gan a cealla do mharbhadh ná í d'athghineamhaint ar aon chuma.

Níl sé de cheart againn sláine na n-amhábhar a chruthaíonn nádúr don orgánach daonna a chur isteach nuair nach féidir linn, leis na modhanna eolaíocha go léir atá ar fáil dúinn, an t-orgánach aoncheallach is lú a chruthú; nuair nach féidir linn, le cabhair ó na comhábhair chothaitheacha go léir is eol dúinn, orgánach a bheathú go saorga agus é a choinneáil beo ar feadh i bhfad; agus nuair is ar éigean a d'éirigh linn an míleú cuid de na substaintí a aithint i ngrán arbhair. Is fíor go bhfuil go leor taighde déanta agus go bhfuil dul chun cinn suntasach déanta maidir le haithint cothaithigh éagsúla agus mar thoradh ar go leor cothaitheach tábhachtach

Machine Translated by Google

thángthas ar chomhábhair, ach ní féidir go mbeadh níos mó tábhachta ag baint leis na fionnachtana sin go léir ná le haireagán na satailítí saorga. Tá an difríocht idir vitimíní saorga agus na comhábhair chothaitheacha a chomhdhéanann grán arbhair den ord céanna leis an difríocht idir satailítí saorga de dhéantús an duine agus na comhlachtaí neamhaí a fhoirmíonn ár gcóras réaltrach iomlán. Ní ghlacfaidh na heolaithe a dhéanann satailítí saorga leis, áfach, go scriosann siad na réaltraí atá ann cheana féin agus go n-athróidh siad comhlachtaí idir-réaltach a chruthaigh iad féin.

Is é an cúrsa is fearr atá againn ná staidéar cúramach a dhéanamh ar dhlíthe an dúlra éabhlóid orgánach ainmhithe agus glasraí. Ach, in aon imthosca, ní mór dúinn obair an dúlra a chealú agus ansin iarracht a dhéanamh í a athchruthú le cabhair ó eastóscáin fhaireog trua agus ó vitimíní saorga.

Nuair a chuirimid píosa prátaí nó smior in im agus tús a chur le friochadh, cuirimid tús leis an bpróiseas scriosta díreach ón gcéad nóiméad.
Tosaíonn sé láithreach ag sileadh, ag crapadh, ag éirí donn agus ansin ag triomú, agus má leanaimid ar aghaidh leis an oibríocht beagán níos faide, tosaíonn sé agus casann sé ina luaithreach meánach. Is é an boladh blasta sin a chuireann bac ar ár gcuinne ná boladh na gcomhábhar is luachmhaire d’earraí bia nádúrtha, a dhéanann gáire ar ár gcéadfaí agus a imíonn san aer tanaí.

Níor cheart na téarmaí "cócaireacht" agus "bácáil" a úsáid sa chiall a ullmhú, a thógáil agus a fheabhsú, mar a úsáideadh iad go dtí seo; ní mór iad a úsáid, in áit sin, chun an chiall a bhaineann le scrios, scrios, dó, marú nó díothú a chur in iúl, mar tríd na hoibríochtaí sin scriosaimid na substaintí is luachmhaire atá ríthábhachtach dár n-orgánach agus mar sin déanaimid an choir is heinous in aghaidh na daonnachta. .

Díspreagann Babaí Blas na mBianna Cócaráilte, Cé acu Láithriú Blasta don andúileach Bia amháin, Díreach Mar Is cosúil go Taitníonn Codlaidín leis an Andúileach i nDrugaí

B’fhéidir go gceapfadh daoine a bhfuil aigne shimplí acu go mbeadh sé cruálach é a bhaint leanaí an pléisiúir a dhíorthaítear ó an blas na mbianna bruite. Den sórt sin

ba chóir go dtuigfeadh daoine, i ndáiríre, nach bhfuil bianna cócaráilte blasta ar chor ar bith; is cosúil go bhfuil siad blasta don andúileach bia amháin, díreach mar is cosúil go dtaitníonn codlaidín leis an andúileach drugaí. Go dtí seo ní raibh aon duine ann chun an fhírinne shimplí seo a insint dúinn, mar ó shin i leith ní raibh aon duine saor ó andúile bia.

Tá orgáin leanbh nuabheirthe in oiriúint do chomhdhéanamh earraí bia amh amháin. Taitníonn torthaí agus glasraí amh go mór leis an leanbh. Itheann sé, le sásamh is mó, gráinní amh, prátaí, pónairí, uibheagán, piseanna glasa agus lintilí, a bhfuil blas an-mhaith air, ach a bhíonn mí-thaitneamhach d'itheantóir cócaráilte.

Ní bhaineann an leanbh beag sásamh ar bith as blas na béilí bruite; buaileann sé agus seachnaíonn sé iad lena anam go léir agus is le pian mór a shlogann sé na bianna mínádúrtha sin. Ach ní thuigeann an tuismitheoir bocht, simplí é seo. Is í a andúil féin amháin a threoraíonn í agus, ina himní an leanbh a bheathú go maith, leanann sí uirthi ag brú na mbianna gruama sin síos a scornach a mhéid is go n-iompaíonn sí an leanbh ina andúileach foirfe, rud a scriosann a shláinte agus a sonas.

Le linn na chéad chúpla bliain dá shaol, leanann an leanbh uafásach streachailt in aghaidh earraí bia mínádúrtha. Tá sé seo soiléir ó na galair iomadúla leanaí agus na neamhoird boilg go minic a bhfuil leanaí a ghabhann leo, chomh maith leis an ráta ard mortlaíochta naíonán. Is monarcha nua-thógtha, foirfe é leanbh. Ní éireoidh sé tinn go deo má sholáthraímid cothaitheacha nádúrtha do ghnáthghníomhaíochtaí cothaitheacha a orgán.

Is é glacadh uilíoch amh-veganism an t-aon bhealach chun gach duine a shaoradh cine daonna ó mhallacht tinnis uair amháin do chách. Ní mór tús a chur le iomadú bia amh le daoine breoite, leanaí nuabheirthe, daoine a bhfuil an chumhacht agus an eagna riachtanach acu, agus tuismitheoirí ciallmhar leanaí a itheann amh, a mbeidh sé de dhualgas orthu gach rian de bhia díbhunaithe a eisiamh óna dtithe ionas gan temptation a chur ar bhealach a bpáistí. Mairfidh an tréimhse tosaigh seo de staonadh deonach ó bhia cócaráilte go dtí an lá a thiocfaidh na húdaráis chuige

Machine Translated by Google

a gcéadfaí, agus beidh rún acu a dhearbhú go bhfuil bia amh éigeantach, rud a fhorghníomhóidh toil stuama an nádúir ar na maiseanna aineolacha gan teagasc. Tiocfaidh an t-am nuair a bheidh an t-amh-ithe i réim sa domhan ar fad. Sa todhchaí bheannaithe sin, tabharfar coir ar an gcócaireacht.

Níor cheart go mbeadh an deacracht a cheaptar a bhaineann le deireadh a chur leis an nós ithe cócaráilte go tapa mar leithscéal chun an dochar a dhéanann sé a shéanadh. Ní dhéanann aon duine iarracht údar a thabhairt do goid, robáil agus dúnmharú, cé nárbh fhéidir na plaganna baneful seo a scriosadh as an tsochaí dhaonna.
Is é an pointe riachtanach go n-admhaíonn eolaithe i bprionsabal agus go ndearbhóidh siad don phobal go bhfuil oibriú cócaireachta earraí bia mícheart, mínádúrtha agus contúirteach, agus gurb é an chúis dhíreach le tinnis é. Féadfar an cheist thánaisteach maidir le hamh-ithe a chur i gcleachtas iarbhír a fhágáil ansin go dtí na himeachtaí ina dhiaidh sin.

Tá andúil bia, galair, eolaíocht leighis agus cógaseolaíocht tugtha ag ithe cócaráilte i ndiaidh a chéile. Is é cuspóir deiridh na heolaíochta leighis ná orgáin meathlaithe agus mangled daonna a dheisiú agus a athnuachan. In ionad na heolaíochta leighis, tá a eolaíocht nó a shláinte ag an n-itheadóir amh, agus is é an aidhm atá leis na degenerations thuasluaite a chosc agus saol sláintiúil, sona, fada agus síochánta a chinntiú don ghlúin seo agus do na glúine atá le teacht. Gach galar is cúis le sárú ar dhlíthe an dúlra. Cuireann ithe amh iallach ar dhaoine na dlíthe sin a urramú.

Cleachtadh Amh-Ithe I Mo Theaghlach

Is mar gheall ar an bhfíric go bhfuil mé in ann na línte seo a scríobh ag 60 bliain d'aois amh-ithe. Seacht nó ocht mbliana ó shin bhí mo chroí i ndroch-chaoi go raibh cuma dosheachanta ar stróc croí. Úsáid mé a fháil breathless dreapadóireachta roinnt céimeanna; Ní raibh neart go leor agam chun buicéad uisce a ardú. Bhí constipation, indigestion, heartburn, insomnia, tinneas cinn, chairn, gout, sclerosis, brú fola ard, tachycardia, bronchitis ainsealach, hemorrhoids agus slaghdáin go minic mar chompánaigh de mo shaol le fada an lá. A bhuí le hamh-ithe fuair mé réidh leis na neamhoird sin go léir. D'ísligh mé mo bhrú fola go buan ó 18-20 go 13, agus mo ráta cuisle ó 80-90 go 58-60. Gan aon chomhartha tuirse,

Machine Translated by Google

Is féidir liom siúl go Tajrish agus ar ais (achar de 24 ciliméadar) i gceithre huaire an chloig, dreapadh suas sléibhte mar gabhar, tóg culaithí troma suas an staighre agus nuair a bhíonn am agam déanaim 12 ciliméadar ar shiúlóid mar ghnáthghnáthamh laethúil. Mé, a d'fhulaing ag am amháin ó bronchitis ainsealach agus cuireadh suas le fliú roinnt uaireanta in aghaidh na bliana mar ghnáthamh, ní raibh fiú fuar coiteann le cúpla bliain anuas agus chodail faoin aer ar feadh na bliana ar fad i. gheimhridh agus sa samhradh, gan an eagla is lú roimh fhuacht nó miocróib.

Blianta ó shin, bhí ionsaí chomh dian gout orm nach raibh mé in ann teagmháil a dhéanamh leis na hailt de mo ladhar mhór; inniu is féidir liom iad a chasadh le mo chumas gan an comhartha is lú de phian. Cá háit ar domhan a fuarthas torthaí comhchosúla trí atófán, ACTH, digitalis, bróimídí, iaidín, aspirín, antaibheathaigh agus na mílte leigheasanna eile?

Is féidir a bheith ag súil go muiníneach go n-oibreoidh an croí a oibríonn ag ráta 58 bhuille in aghaidh an nóiméid ar feadh na mblianta fada gan a bheith faoi réir chontúirt stróc. Faoi choinníollacha cócaráilte-ithe cosúil le titim sa ráta cuisle a tharlaíonn ach amháin nuair a bhíonn an croí lag, ach i mo chás is é an toradh nádúrtha ar an rialtacht in oibriú mo orgáin díleácha.

Tá sé thar a bheith suntasach, gach uair a dhéanaim iarracht mo bholg a ró-ualach le gnáth-chainníocht na n-earraí bia nádúrtha arís agus arís eile, ní fhanann siad sa bholg ar feadh i bhfad, ach go dtéann siad isteach sa intestines ag an am céanna agus fágann siad an comhlacht i gceann cúpla uair an chloig, gan dul faoi. aon lobhadh agus gan na neamhoird díleácha is lú a tháirgeadh nó a chuireann míchompord ar bith orm. Faoin gcoinníoll seo, ní mhéadaítear mo ráta cuisle níos mó ná ceithre nó cúig bhuille in aghaidh an nóiméid, ach nuair a dhéanaim iarracht mé féin a "shásamh" le bia cócaráilte mar "gnáthdhuine", léimeann mo chroí láithreach suas go dtí 85-90. agus tógann sé laethanta do mo bholg a ghnáth-mhothúchán Gile a fháil ar ais.

Mar aon liom féin, tá mé ag tógáil mo thríú leanbh mar dhuine amh. Tá sí ina cailín beag seacht mbliana d'aois cheana féin, ach níor chuir sí aon ghreim bia meathlaithe ina béal riamh. Tá a shláinte an

Machine Translated by Google

embodiment na foirfeachta. Is féidir liom a fheiceáil anois cén difríocht mhór atá idir leanaí a itheann amh agus leanaí a itheann cócaráilte. Tá sé níos éasca céad leanbh a itheann amhábhair a thabhairt suas ná leanbh a itheann aon chócaráil. Ní bhíonn deis ag duine riamh a bheith buartha faoi tinnis leanaí ar nós chills agus slaghdáin, buinneach agus constipation, nó trioblóid faoi ithe an linbh ró-bheag nó ró-bheag. Bíonn sí chomh suairc le huiseag agus nuair is mian léi téann sí chuig an mbord agus cuidíonn sí í féin le haon rud is maith léi a ithe. Bíonn sí ag seinm, ag canadh agus ag damhsa ar feadh an lae gan aon whims nó caprices, gan caoineadh, gan trioblóid a chruthú dóibh siúd timpeall uirthi. Téann sí a chodladh ag a 8 a chlog tráthnóna go díreach agus, tar éis di canadh di féin ar feadh cúpla nóiméad, dúnann sí a súile agus codlaíonn sí mar bharr go dtí 6 a chlog ar maidin. Ina theannta sin, is iontach an rud é nach cuimhin linn ach trí nó ceithre huaire tar éis na chéad chúpla mí nuair a dhúisigh sí i rith na hoíche. Tá a codladh chomh domhain agus chomh folláin sin nach mbíonn aon torann ná gluaiseacht ina cúis léi dúiseacht.

Nuair a shuíonn leanaí eile sa kindergarten ag a mbord bricfeasta chun arán agus cáis, arán agus im, taosráin, srl a fháil, tugann sí amach a mála torthaí a thóg sí ón mbaile agus taitneamh a bhaint as go ciúin.
Nuair a bhíonn muid ar cuairt chuig cairde, féachann sí le neamhshuim ar na boird tae ró-ualaithe sin ina suífidh daoine iad féin agus “taitníonn” gach cineál taosráin agus milseáin. Ní chuireann sí in iúl riamh gur mian léi, ní fiú as fiosracht, aon cheann acu a bhlaiseadh. Is ar an mbealach seo ba chóir gach leanbh a itheann amh a thabhairt suas.

Mo bhean, ar a bhfuil mé riamh iachall mo tuairimí, de réir a chéile a córas cothaithe a athrú ar mhaithe lena leanbh agus a sláinte, tá sí anois ina n-itheantóir amh iomlán agus tá sí sásta go leor lena riocht. Ar an gcéad dul síos, thug sí suas feoil ar fad agus ansin laghdaigh sí miasa cócaráilte gan fheoil go ceann nó dhó sa tseachtain. De réir mar a d'fhás an leanbh suas beagán níos mó, cuireadh cúpla prátaí bruite a tógadh ó am go chéile in ionad iad seo. Ar deireadh, tugadh suas iad seo go hiomlán freisin nuair a d'fhiafraigh an leanbh lá amháin, "Cad é an boladh olc sin, a Mhamaí?" Ina dhiaidh sin níor thóg sí ach slice tanaí d’arán iomlán mine a d’ith sí uaireanta le gallchnónna, nach bhfaca an leanbh.* Inniu, feiceann sí an éifeacht iontach a bhíonn ag ithe amh ar a horgánach agus ní haon ionadh é,

Machine Translated by Google

dá bhrí sin, go staonann sí ó gach bia-ábhar cócaráilte. Agus rinneadh é seo go léir gan mórán deacrachta, a luaithe a rinneadh an cinneadh go dáiríre. Nuair nach mbíonn boladh bia cócaráilte sa teach, is ábhar an-simplí é amh-ithe. Is é seo an bealach ba chóir a leanúint ag na tuismitheoirí sin go léir a luach a gcuid sláinte agus grá a gcuid leanaí.

Is Toradh Cócaráilte iad na Nósanna Olc uile atá ag an duine

Ag ithe

Is é an t-amh itheacháin a thiomáinfidh gach vices eile ar nós alcólacht, tobac a chaitheamh, andúil i ndrugaí agus avarice. Ní féidir leis na andúile seo gabháil le hamh-ithe níos mó. Is iad na vices seo na satailítí ar andúil bia.

Trí bhua an bhia amh, bunófar síocháin bhuan ar fud an domhain agus idir náisiúin. Is sliocht d'ithe cócaráilte iad gach coir, fuath, naimhdeas, arrogance, éad agus, go ginearálta, gach droch-nósanna de chuid an duine. Trí dheireadh a chur le hithe cócaráilte socrófar paisin na bhfear, beidh a n-intinn á n-aomadh agus éireoidh an saol chomh héasca sin nach mbeidh d'fhiacha ar fhir a thuilleadh feoil a chéile a stróiceadh nó a gcoinsias a dhíol mar phraiseach potais.

Ba chóir an Coincheap de Aiste bia A bheith Teoranta Chun an

Athsholáthar Cothú Mínádúrtha ag an Nádúrtha Modh Beathú

Is é ithe amh iomlán an t-aon bhealach chun an cine daonna a shaoradh ó ghalair. Níor thug leathbhearta riamh agus ní thabharfaidh siad torthaí ar bith. Faoi na coinníollacha atá ann faoi láthair maidir le hithe cócaráilte ní mór déileáil leis na ríomhanna go léir a nglactar leo ar luachanna cothaitheacha aistí bia sonracha mar neamhchuntas. Is cuma cad é an tinneas, agus ceist an aiste bia á plé ní mór dúinn smaoineamh ach amháin i dtéarmaí na n-amh agus na cócaráilte, an nádúrtha agus an mhínádúrtha, an íon agus meathlaithe. Tá na moltaí a dhéantar gach lá ar an raidió, sna nuachtáin agus ar bhealaí éagsúla eile maidir le húsáid vitimíní, mianraí agus próitéiní sonracha, agus an t-eolas a thugtar ar a luach calraí, go

Machine Translated by Google

neamhphraiticiúil, gan luach agus contúirteach, go háirithe nuair atá siad bunaithe ar úsáid drugaí agus earraí bia ainmhithe.

Agus airíonna substaintí cothaitheacha aonair á mbreithniú, ní mór dúinn gan a bheith buartha ar chor ar bith faoi na vitimíní áirithe nó na comhábhair eile atá i gcothú ar leith. Ní mór láithreacht athraitheach na gcomhábhar éagsúil go léir i ngach béal bia a bheith éigeantach. Ní mór dúinn, mar sin, a bheith cúramach nach bhfuil aon cheann de na comhábhair as láthair ón mbia a ithimid. Is é seo an cás nuair a ithimid aon earra bia glasraí amh, ach i mbia cócaráilte tá siad as láthair ina mílte.

Leis na céadta bliain ar deireadh, tá na mílte speisialtóirí tar éis diaitéitic a dhéanamh a staidéar ar leith. Ach toisc gur thug siad aird ar fhadhbanna tánaisteacha amháin agus nár chuir siad san áireamh an damáiste a rinne tine na cistine, níor éirigh lena gcuid taighde na torthaí a bhí ag teastáil a bhaint amach agus, níos measa fós, mar gheall ar a gcuid contrárthachtaí iomadúla, bhí siad tubaisteach don chine daonna. . Ní hamháin gur ghlac fiú na veigeatóirí, a d'fhéadfaí a mheas mar na cinn is forásaí ina measc, an damáiste a rinne an tine, ach chuir siad suas freisin le húsáid arán bán agus siúcra scagtha, nach bhfuil aon comhábhair luachmhara acu. Mar sin féin, ní mór a admháil go bhfuil veigeatóirí tar éis dul thar an mbóthar is géire agus iad ag gabháil do andúile daonna. Is é an t-aistriú is deacra ná staonadh ó fheoil, agus ina dhiaidh sin níl ann ach céim bheag in ionad aiste bia gan fheoil le hearraí bia amh, cé gur faoin gcéim bheag seo a chaithfidh siad a sprioc deiridh a bhaint amach. Mar sin, beifear ag súil go nglacfaidh veigeatóirí de gach cineál tuairime le prionsabail an amh-itheacháin agus go mbaileoidh siad le chéile faoin mbratach chéanna, chun bunsraith a leagan ar an saol sona sin a bhí mar aisling ag an gcine daonna i gcónaí.

Mar shaineolaí ar dhiaitéitic, tá cáil mhór bainte amach ag G. Hauser i Meiriceá. Ach ní chuireann fiú Hauser, atá forásach mar atá sé i gcomparáid le bia-eolaithe eile, san áireamh an dochar a dhéanann an chócaireacht agus mar sin déanann sé iarracht an damáiste a dhéantar sa chistin a athbhunú trí oidis. Lig dúinn glacadh ar feadh nóiméad go bhfuil a chomhairle

Machine Translated by Google

d'fhéadfadh go mbeadh cuspóir úsáideach éigin ann. Ach cá bhfuil an t-oibrí, an oibrí feirme nó an gnáthfhear ar an tsráid chun an táille míle dollar a fháil a chaithfidh sé a íoc chun eolas a fháil ar cé mhéad molás dubh a chaithfidh sé a thógáil ar maidin, cé mhéad giosta sa tráthnóna , nó cé mhéad míle aonad de vitimín ar leith a chaithfidh sé a shlogadh gach lá?

Ní hé seo an cur chuige ceart. Is gá eolas a chur ar an iomlán saol chomh críochnúil agus is féidir le bunábhair an orgánaigh dhaonna, chun na nósanna cothaitheacha reatha a athrú go radacach agus stop a chur le moltaí aistí bia sonracha agus vitimíní aonair.

Tá a fhios ag fir na heolaíochta nach féidir le haon duine a bheathú go heisiach ar aiste bia aráin, ríse snasta nó feoil a bheith ag súil le maireachtáil fada. Ach níl a fhios seo ag an ngnáthfhear. Ina thuairim, soláthraíonn na hearraí bia sin cothú den scoth. Conas is féidir linn a chinntiú, faoi fhórsa imthosca nó trí bhrú na bochtaineachta, nach beathaeoidh duine go hamaideach é féin agus a leanaí ar na hearraí bia sin amháin agus nach scriosfaidh sé é féin dá bharr? Níl fiú an t-eolaí is iomráití, a bhfuil aithne aige ar an ábhar ar fad, in ann seasamh in aghaidh an áitimh atá ag a saint agus itheann sé an oiread sin de na substaintí mallaithe sin go maraíonn sé é féin go mall ach go cinnte, agus go ndéanann sé féinmharú ró-luath trí mheán na. ailse nó taom croí. Ní leor, mar sin, ach na smaointe seo a fhorleathadh i leabhair; is gá orgáin chuí an stáit a shlógadh chun athruithe bunúsacha, pleanáilte a thabhairt isteach i nósanna cothaitheacha na ndaoine. Ní mór bearta gníomhacha a ghlacadh chun cur amú ollmhór na gcomhábhar cothaitheach a theorannú de réir a chéile agus chun tomhaltas earraí bia amha agus neamhshaillte a spreagadh. Is é an cuspóir deiridh de gach cineál aiste bia amh-ithe, nuair a chailleann an focal "aiste bia" a bhrí agus a thugann áit don abairt COTHÚ NÁDÚRTHA nó ÁBHAR LÁIMHEACHA AMHÁIN DON mhonarcha DAONNA.

Ní mór Úsáid Vitimíní Saorga agus Mianraí

Stopadh

Machine Translated by Google

Tá éagsúlacht mhór i gcainníochtaí coibhneasta na gcomhábhar cothaitheach in earraí bia nádúrtha, sa chiall go bhféadfadh an míleú cuid de mhilleagram an dara comhábhar a bheith ann in aghaidh aon mhilleagram de chomhábhar amháin agus aon mhilliúnú cuid de mhilleagram de thrian. Ach tá an comhábhar a mheá aon mhilliúnú milleagram díreach chomh riachtanach don mhonarcha daonna agus atá ag meáchan aon mhilleagram. Anois, le linn na cócaireachta is iad na comhábhair sin atá ann i rianta beaga amháin a scriostar ar an gcéad dul síos.

B'fhéidir go n-iontas cén fáth, le hamhábhair lochtacha den sórt sin, nach stopann an mhonarcha daonna ag obair láithreach, mar a dhéanfadh gnáth-mhonarcha, ach go leanann sé ar aghaidh lena oibríochtaí ar feadh i bhfad, rud a thugann daoine ar an gconclúid earráideach gur cothaitheach é pé rud a shásaíonn a n-goile. .

Is é fírinne an scéil nach gnáth-chorp an duine monarcha. Is domhan ollmhór é le milliards áitritheoirí, monarchana gan líon, eagraíochtaí éagsúla, córais, stórais, cúlchistí, agus mar sin de. Fiú mura bhfaigheann sé cothú ar bith, féadann sé é féin a choinneáil beo suas le 70 lá nó fiú níos mó trí úsáid a bhaint as a chúlchistí atá stóráilte.

Tar éis dul isteach san orgánach, déantar na cothaithigh a dháileadh ar fud an chorp daonna trí mheán na fola agus faigheann gach ceann de na cealla na substaintí a oireann dá struchtúr agus dá speisialtacht. Ach ní thógann cealla na faireoga agus na n-orgán rud ar bith ón gcúpla comhábhar meathlaithe atá i mbia cócaráilte i gcineálacha beaga den sórt sin is féidir a áireamh ar mhéara an duine. Fanann siad ag fanacht, faoi ocras agus faoi phríobháid, go dtí go n-aontaíonn a máistir a mhéara a shíneadh chun cuidiú leis féin píosa oinniún, glasraí glasa nó torthaí.

Ní bhraitheann an duine ocras cealla aonair mar, in ainneoin an-ocras na gceall glandular agus orgánach, tá a bholg lán, tá a andúile sásta, tá sé féin sásta. Ach tá níos mó ábhar fós ag baint leis na cealla neamhfhiúnacha, neamhghníomhacha agus neamhghníomhacha, a itheann go ramhar na "ábhair thógála lánchothromaithe" a fhreagraíonn dóibh.

Machine Translated by Google

a struchtúir agus "a neartú agus a neartú" an comhlacht trí mhéadú a dhéanamh.

Is é seo an fáth, le 50-60 cileagram de chealla iomarcacha gan úsáid, nach bhfuil cúpla céad gram de chealla speisialaithe gníomhacha ag an duine sláintiúil, láidir agus bríomhar mar a thugtar air, trína bhféadfaidh faireoga amháin nó eile feidhmiú go rialta. agus táirgí gan locht a mhonarú. Chomh fada is nach bhfuil na faireoga agus orgáin a bhaint de na hiarsmaí deiridh de chealla gníomhach, tá fear in ann a tharraingt ar a bhfuil ann ar bhealach; ach nuair a bhíonn siad caite faoi dheireadh, beidh bás dosheachanta.
Ansin faigheann an duine "sáithithe," "stout" agus "fuinniúil" bás de bharr a chuid faireoga agus orgáin a bheith ag an ocras. Mar shampla, caillfidh na cealla croí an chumhacht agus an elasticity is gá chun na gnáth-chrapthaí a dhéanamh. Déanann an croí iarracht ansin an cás a shábháil trí líon na gcealla a mhéadú, agus mar thoradh air sin déantar é a mhéadú le cealla déanta as próitéiní ainmhithe agus arán bán. - Ach ní haon leas é seo, mar níl an cumas ag na cealla seo aon obair úsáideach a dhéanamh agus ní thógann sé i bhfad sula stopann an t-orgán ag bualadh ar fad.

Níl a fhios againn go cinnte, cé mhéad comhábhar éagsúil a théann chuig grán cruithneachtan no aon cholainn ghlasraí eile do dhéanamh. Glacaimid neas-uimhir hipitéiseach, abair 10,000. De réir dhlíthe is bunúsaí an dúlra ba cheart go gcaithfimid a rá ansin go bhfuil na hamhábhair atá riachtanach don mhonarcha daonna comhdhéanta de 10,000 substaintí éagsúla, agus le linn na hábhair sin a sholáthar tá sé tábhachtach a bheith cúramach nach bhfuil ceann amháin nó eile de na comhábhair ann. as láthair.
Is é seo an córas is nádúrtha chun gnáthoibriú an mhonarcha daonna a chinntiú.

Anois, lig dúinn a fheiceáil conas a tharlódh de dhiaitéitigh an bhia chócaráilte seo aois é. Iompraíonn fir ollscriosta na substaintí riachtanacha sin agus cothaíonn siad a gcorp le roinnt cineálacha dá gcomhábhair.

Tar éis blianta fada de thaighde dian, aimsíonn bitheolaithe nach bhfuil ach 1015 cineál substaintí i gcáis, im, ae nó brains. Bheifí ag súil go n-admhódh siad gur aimsigh siad, mar thoradh ar a gcuid saothair fhada, nach bhfuil ach 10-15 in earraí bia den sórt sin agus den sórt sin.

Machine Translated by Google

Tá cineálacha substaintí díbhunaithe, neamhchothromaithe, nimhithe, meathlaithe agus marbha, agus substaintí na gcomhábhar atá inár n-amhábhar, cineálacha 9990 as láthair agus, mar sin, tá na hearraí bia sin chomh easnamhach, chomh díobhálach agus chomh contúirteach sin nach mór a n-úsáid mar chothaithigh. molta ag aon duine. Ach ina ionad sin, sonraíonn siad ceann ar cheann ainmneacha na substaintí go léir a d'éirigh leo a aimsiú sna hearraí bia sin, déanann siad cur síos go mion ar a bhfeidhmeanna cothaithe agus, tar éis a n-airíonna a ríomh, molann siad iad mar chothaithigh "tairbhiúla". Ní focal a luann siad faoi easpa na mílte comhábhar cothaitheach, agus ní labhraíonn siad faoina ról i gcothú nó na torthaí tubaisteach a leanann a n-éagmais de ghnáth.

Mar sin féin, is gnéithe fíor-riachtanacha den cheist iad na breithnithe seo.

Ní mór a mheabhrú go bhfuil an iliomad feidhmeanna amh earraí bia san orgánach go fiú dá dtiocfadh fear éigin miracle aithne orthu go léir, ní bheadh saolré iomlán leordhóthanach chun a gcur síos amháin. Ní mór dúinn féachaint mar cheann de dhlíthe bunúsacha an chothaithe ar an bhfíric nach féidir le haon chomhábhar cothaitheach a fhíorchuspóir a chomhlíonadh má thógtar é ina aonar, seachas an t-iomlán.

Nuair a chuireann duine in iúl fiú don eolaí is cáiliúla go bhfuil gan aon rian d'aon vitimíní san arán bán a itheann sé, cuireann sé ar ais, gan an leisce is lú, go n-itheann sé freisin bia-ábhair a bhfuil vitimíní iontu Leis an bhfírinniú céanna féadfaidh bríceadóir a chuid brící a leagan an lá ar fad agus a bhalla a ardú gan moirtéal ar bith, agus ansin a mhaíomh go bhfuil amanna ann nuair a úsáideann sé moirtéal, freisin. Is é an daille is cúis leis an andúil bia.

Cad is arán bán mura bhfuil stáirse, siúcra, saillte, próitéiní agus cineálacha éagsúla de shalainn marbh ann - i bhfocail eile, nach bhfuil ann ach luaithreach gan bheatha roinnt de na 10,000 comhábhar atá inár n-amhábhar? Cad is siúcra scagtha ann mura bhfuil ceann de na 10,000 thuas ann? Cad is feoil ann mura bhfuil próitéiní nimhe iontu agus rianta de roinnt comhábhar meathlaithe? Mar sin féin, líonann an fear a bholg go dtí an bruach leis na substaintí áirithe seo agus baintear na mílte cothaitheach fíor-riachtanach dá orgáin. Maidir leis na neamhoird a thagann chun cinn ina orgáin mar thoradh air, féadfaidh duine foirmiú

Machine Translated by Google

smaoineamh éigin trí chuairt a thabhairt ar ospidéil nó scrúdú a dhéanamh ar na léaráidí i téacsleabhair leighis. Cén chaoi a bhféadfaí dífhoirmíochtaí uafásacha den sórt sin, cneácha agus othrais a chur faoi deara, mura bhfuil sin de bharr easpa cothaithigh níos fearr?

Cé nach bhfuair eolaithe amach ach 40-50 cineál de na mílte comhábhar cothaitheach, tá cuid mhór den litríocht leighis dírithe ar chur síos ar éifeachtaí na substaintí sin, atá mar bhunús le go leor gníomhaíochtaí leighis eile freisin. Thairis sin, tá líon mór bunaíochtaí tráchtála scaipthe ar fud an domhain chun na substaintí sin a mhonarú agus a dháileadh.

D'fhéadfaimis a léiriú cad é mar a bheidh, más rud é, in ionad an 40-50 comhábhar sin, go n-éiríonn le heolaithe taighde 400 nó 500 a aimsiú lá amháin, gan labhairt faoi 4,000 nó 5,000 cineál substaintí. Is cosúil gur chaill fear an lae inniu sláine na n-amhábhar fíor a theastaíonn dá chorp; ní bhíonn siad ar fáil dó láithreach nó ní féidir leis iad a fháil. Mar sin caithfidh sé breathnú isteach i ngach cúl agus cúinne chun iad a aimsiú ceann ar cheann chun riachtanais a orgánaigh a shásamh. Ní mheasann eolaithe taighde mar shubstaintí eolaíocha ach na substaintí sin a bhfuil a bhfoirmlí ar eolas acu agus a phriontáiltear i leabhair. Toisc nach bhfuil aon eolas acu ar fhoirmlí iomlána na gcomhábhar de ghráin cruithneachta, ní fheiceann siad aon rud eolaíoch ann. Is substaint "choitianta" í atá ar fáil go héasca, go flúirseach i ngach áit agus atá ar eolas ag gach duine. Ach is ábhar difriúil é nuair a éiríonn leo comhábhar cothaitheach nua a aimsiú agus a fhoirmle a aimsiú. Éiríonn sé eolaíoch ansin; tá clú ar a fhionnachtain mar bhua iontach i réimse na míochaine agus, ina theannta sin, cuireann sé fuinneamh agus díograis úr i monarchana, i gcógaslanna agus i gclinicí. Agus tá sé seo go léir toisc nach mian le fear a thabhairt suas a arán bán.

Mar sin, ní mór do dhaoine a admháil ar deireadh gurb é an t-aon bhealach chun fáil réidh le galair ná srianadh docht a dhéanamh ar dtús agus ansin ollscriosta ár gcomhábhair chothaitheacha a thoirmeasc ar fad.

Chuige sin, ní mór do chomhlachtaí freagracha dianphoiblíocht a dhéanamh agus caithfidh sé bearta gníomhacha a ghlacadh chun ollscriosta na

Machine Translated by Google

comhábhair chothaitheacha. Ní mór dóibh cineálacha nua miasa a fháil ó mheascáin d'earraí bia amh agus iad a mholadh don phobal, agus déanfar athruithe de réir a chéile ar a nósanna cothaitheacha ansin. Mar thoradh air sin, cuirfear deireadh de réir a chéile leis na galair a chuireann isteach ar an gcine daonna anois agus cuirfear isteach ar ár gcostas maireachtála ar gheilleagar ollmhór.

Sular éirigh linn a bheith ina n-itheantóirí amh, ba ghnách lenár muintir cileagram aráin a ithe go laethúil, ach maireann cileagram cruithneachta anois idir ocht agus 10 lá. Ar aiste bia arán bán ba chóir dom a bheith marbh fadó, ach a bhuíochas don chruithneacht a thugann beatha táim fós beo, agus mothaím cinnte go mairfidh mé ar feadh 40-50 bliain eile ar a laghad.

An Chomparáid idir Sláinte Amh-Itheacháin agus Is iad Leanaí a Itheann Cócaráilte na Bealaí is Fearr chun an Dochar a Thabhaítear trí Bhia Cócaráilte a Ithe a Dhaingniú

Ní mór na prionsabail a ghlacadh ar dtús i naíolanna lae, i dtithe leanaí, in ospidéil agus i mbialanna, agus ba cheart go ndéanfaí an-tóir orthu ansin trí bhíthin poiblíochta i measc an phobail i gcoitinne. Agus na fíricí soiléire doathraithe mar atá curtha i láthair agam, beifear ag súil go n-oibreoidh eolaithe a bhfuil radharc na súl acu láithreach. Ach más mian leo a thuilleadh cruthúnais nithiúla a bheith acu, molaim an tástáil seo a leanas. Lig do naíonáin i gceann de na tithe leanaí a roinnt ina dhá ghrúpa comhionann, ba chóir ceann acu a chothú trí mhodhanna leighis reatha, agus an ceann eile a thabhairt suas le prionsabail an amh-ithe. Ansin ligtear do shláinte an dá ghrúpa a chur i gcomparáid lena chéile. Níl aon amhras orm ach an ceart sin ón tús beidh sé soiléir don domhan ar fad cé acu den dá chóras), cothaithe atá fíor-eolaíoch agus daonnúil. Féadfar na torthaí céanna a fháil tríd an modh chun othair ospidéil a leigheas a oiriúnú.

D'fhéadfadh go leor daoine a bhfuil aigne shimplí acu cur i gcoinne na tástála ar an bhforas go bhfuil sé peacach nó díobhálach "turgnaimh" den sórt sin a dhéanamh ar leanaí. Mar sin féin, má cheapann daoine den sórt sin beagán níos doimhne, feicfidh siad nach turgnamh é chun saol agus sláinte an linbh a chosaint trína bheathú leis an mbailiúchán iomlán de na comhábhair íon cothaitheacha atá beartaithe.

Machine Translated by Google

de réir nádúr don orgánach daonna. Is iad na fíor-turgnaimh na tástálacha mídhaonna sin a dhéantar faoi chruth na heolaíochta le roinnt cineálacha de shubstaintí sintéiseacha ar éigean a aithnítear sa tsaotharlann go fóill, agus mar thoradh ar na milliúin leanaí a imíonn ón saol ina n-óige, rud a fhágann a dtuismitheoirí searbh. dólás. Is éard atá i dturgnaimh ná na hoibríochtaí sin a imríonn 1,001 ábhar bia díghinte agus nimheanna le sláinte na ndaoine agus a chruthaíonn galair nua. Tá na galair seo ainmnithe go ludicrously galair na sibhialtachta, gan an mothú a laghad de náire ag a leithéid de "sibhialtacht" agus gan a léiriú go bhféadfaí na coinníollacha a rugadh galair den sórt sin a ainmniú aineolas, savagery nó barbarism, ach ní sibhialtacht.

Ní mór d’Institiúidí Eolaíochta agus do Chomhlachtaí Stáit Freagracha

Scrúdú a dhéanamh ar an bhfadhb a bhaineann le hithe amh gan a thuilleadh Moill

Mhol mé modh radacach agus ag an am céanna modh an-simplí agus nádúrtha trína mbeidh an cine daonna saor ó gach tinneas ar domhan. Is ábhar an-tábhachtach é seo nach mór do gach eolaí, dochtúir, intleachteach agus comhlacht stáit freagrach aird a thabhairt air láithreach. Caithfidh siad a chruthú go poiblí go bhfuil mé mícheart i mo thuairimí agus iad a bhréagnú trí thurgnaimh bhunúsacha, nó caithfidh siad a bhfírinne a dhearbhú agus na bearta riachtanacha a ghlacadh chun iad a chur i bhfeidhm. Go háirithe, má thaispeánann dochtúirí aon neamhshuim nó ciúnas, féadfaidh an pobal i gcoitinne é a fhorléiriú mar chás soiléir go bhfuil siad neamhthoilteanach galair a chosaint, ionas nach laghdófar a réimse nó a n-oibriú. Go pearsanta, ní chreidim go bhfuil sé seo fíor go ginearálta, mar is beag duine a d'fhéadfadh a bheith chomh neamhthrócaireach; ach ní mór do dhochtúirí cruthúnas dearfach a thabhairt go bhfuil aidhm níos airde agus níos uaisle acu ná airgead a dhéanamh, agus gurb é an cuspóir atá acu, i ndáiríre, ná seirbhís don eolaíocht, seirbhís don chine daonna.

Sroicheann dochtúirí uasal, poiblí-spioradacha agus altrúíocha a gcuspóir inmhianaithe trí ghlacadh le hamh-ithe, ach feiceann dochtúirí mídhaonna, uathacha agus sanntach a gcaillteanas pearsanta ann. Ní féidir leis an deacracht a líomhnaítear a bhaineann le custaim dhomhainfhréamhaithe a athrú ach fónamh mar leithscéal gan choinne

Machine Translated by Google

veil an féin-leasanna niggardly na daoine aingidh. Is é fionnachtain an bhia amh an deis is fearr chun idirdhealú a dhéanamh idir an t-uasal agus an t-aineolach, an mhaith ón olc, an t-eagna ó na daoine nach bhfuil ciallmhar.

Níl aon ghníomhaíocht a bhfuil luach daonnúil níos mó aici ná iomadú bia amh. Is gá an cine daonna go léir a mhúscailt óna shuan leis na céadta bliain d'aois, a shúile a oscailt, a chroitheadh as a táimhe agus é a shaoradh ón tromluí atá ann faoi láthair. Caithfidh an saibhir a gcuid airgid a bhronnadh ar an gcúis seo; na hintleachtóirí a n-inchinn. Tá sé riachtanach cumainn a bhunú, clubanna a bhunú, nuachtáin a fhoilsiú agus leabhair a phriontáil.
Ina theannta sin, tá sé riachtanach sanatoria fairsing a thógáil leis na háiseanna go léir le haghaidh scíthe, siamsa agus spóirt, agus trí "príosúnacht" cúpla mí chun leigheas a fháil, chun athnuachan a dhéanamh, chun saor ó chlaontacht millteach, agus chun cabhrú leis na daoine sin agus iad a shaibhriú. nach bhfuil an t-eolas riachtanach agus an chumhacht tiomnaithe acu. Tá sé i bhfad níos úsáidí agus níos inmhianaithe airgead agus fuinneamh a chaitheamh ar an gcuspóir seo ná foirgnimh gan úsáid a thógáil nach bhfuil de dhíth orainn mar eaglaisí nó scoileanna agus ospidéil. Is cloch tadhaill é ithe amh trína bhféadfaimid a fhíorú cé acu intleachtúil atá i ndáiríre i seilbh breithiúnas saor agus neamhshrianta, nó cé acu duine a bhfuil suim aige i sláinte agus folláine an phobail. Is i litreacha óir a thaifeadfaidh an stair ainmneacha na ndaoine sin.

Ní peaca ar bith é an fhírinne a labhairt

Cuireann daoine áirithe ina leith go bhfuil teanga ghéar agam. Nuair a ghlaoim ar dhúnmharfóirí, ar filicídí agus ar choirpigh ar dhúnmharfóirí cócaráilte, níl cúiseamh á dhéanamh agam; Níl mé ach ag rá na fírinne, searbh mar d'fhéadfadh an fhírinne. Nuair a líonann máthair béal a linbh ionúin le bia te lena lámha cúramacha féin, lagaíonn sí orgáin a linbh agus treoraíonn sí é chun tinnis agus chun báis. Nuair a ullmhaíonn dochtúir aiste bia béilí "cothaitheach" agus "go héasca digestible" do leanaí beaga agus

Machine Translated by Google

forordaíonn sé pills vitimíní saorga ar chostas glasraí agus torthaí, déanann sé cion níos mó fós.

Gach lá tugaim faoi deara, trí íoróin aisteach an chinniúint, go mbreathnaíonn an lag agus an ghalraithe mar leigheas ar na substaintí sin ba chúis lena tinnis, agus a itheann siad go greanmhar, agus, ar a mhalairt, seachnaíonn siad le eagla an t-aon rud amháin. substaintí (glasraí agus torthaí amha) ar féidir leo iad a thabhairt ar ais chuig an tsláinte, díreach toisc go mbreathnaíonn siad orthu mar chúis a n-aimhleas. Déantar na milliúin beatha a íobairt mar gheall ar an míthuiscint mharfach seo amháin. Ní fhéadfaidh an duine a théann isteach i doimhneacht iomlán na tragóide fanacht fionnuar agus neamhshuimiúil.

Níl Aon Bhac Dlí ann in Aghaidh Scriosta an Amhábhair a Bheartaítear don Mhonarcha Daonna

Nuair a thagann locht beag chun solais i gcothromaíocht cheart an amhábhair a sholáthraítear do thionscal an chontae, cúisítear na daoine atá freagrach as faillí agus tugtar chun áirithinte iad, ach is minic a théann na daoine a dhéanann truaillmheascadh is mó as na hamhábhair is gá chun an mhonarcha daonna a oibriú i gceart saor ó scot. San aois seo de dhul chun cinn na heolaíochta, tá sé de cheart iomlán ag an duine is aineolach agus is dúr modhanna nua a lorg chun earraí bia nádúrtha a dhíghéarú, agus na nithe is ridiciúla a ithe agus a thairiscint lena ndíol. Ach is aisteach an rud é gurb é an t-eolaí mór, an cíteolaí mór, a chaith a shaol ag déanamh staidéir ar fheidhmeanna bitheolaíocha na gcealla beo, nó an diaitéiteach, a bhfuil sé mar phríomhaidhm aige ina shaol oibriú amach an aiste bia idéalach don duine, ceannaíonn sé carn de shubstaintí meathlaithe den sórt sin agus cuireann sé chuig a chuid cealla iad, leis an neamhshuim agus an mhíchúram is mó, á threorú ag dictates a carball scoilte amháin.

Ar an gcéad amharc tá sé dochreidte go bhféadfaimis sinn féin a shaoradh gach tinneas trí amh-ithe. Ach is mór an moladh atá sa mhéid is go n-éiríonn an "dochreidte" go héasca ina réaltacht bhaint amach. Ní mór an deacracht a bhaineann le h-andúil i mbia a scor a mheas mar chonstaic ar réadú idéalach na

Machine Translated by Google

amh-ithe; a mhalairt ar fad, caithfidh sé feidhmiú mar bheart chun neart an namhad don chine dhaonna a thomhas agus caithfidh sé spreagadh a thabhairt dúinn gach iarracht a dhéanamh cosc a chur ar iontráil ollphéist den sórt sin isteach in orgánach an linbh nuabheirthe. Ní mór fiú na daoine sin a mbíonn deacracht acu béilí cócaráilte a thréigean iad féin, agus a leanann fós ina nósanna díobhálacha, an fhírinne a dhearbhú, agus ar mhaithe leis an nglúin atá ag ardú agus le todhchaí an chine daonna caithfidh siad troid ar son bua na fírinne sin trí sheanmóireacht. agus prionsabail an amh-ithe agus gach modh eile atá ar fáil a mhíniú.

Ar ndóigh, do na daoine caol-intinn agus ar gcúl atá claonta go neamh-inchúlghairthe i bhfabhar bianna agus drugaí cócaráilte tá na prionsabail a bhaineann le hamh-ithe i bhfad ró-chun cinn, ach sa lá atá inniu ann tá cónaí orainn sa Ré Cosmaí, agus ní sa Mheán-Aois, nuair a bhí gach smaoineamh forásach nó aireagán iontach ar feadh na mblianta faoi ghéarleanúint ag an raibil aineolach. Sa lá atá inniu ann, is í an cheist maidir le maireachtáil nó díothú an chine dhaonna a chuirtear os ár gcomhair. Tá leisce mídhaonna.

Cinntíonn Amh-Ithe Sochair Mhóra go Poiblí Geilleagar agus Ardaíonn sé an Caighdeán Maireachtála Iomlan Amanna

Scriostar cainníocht dochreidte cothaithigh ar an tine agus trí na cineálacha iomadúla feannadh, scagtha agus próiseála. Mar shampla is féidir a rá go bhfuil luach cothaitheach níos mó ag 100 gram de chruithneacht sprouted ná an t-arán bán a fhaightear ó chileagram cruithneachta. Tá an rud céanna fíor maidir le gach cineál eile arbhar, bíoga, glasraí agus torthaí. Má ligimid amach gach bia ainmhithe sa lá atá inniu ann, beidh na glasraí a tháirgtear ar fud an domhain in ann iad féin a bheathú arís agus arís eile do dhaonra an domhain, ar choinníoll go n-itear iad sa riocht amh. Beidh an bhrí fíor-ithe amh níos intuigthe, nuair a smaoinímid ar an tsaothair, an t-am agus an t-airgead a chaitheann daoine ag scriosadh na cothaithigh sin, agus ansin a mheas go léir.

Machine Translated by Google

na costais leighis a thabhaigh na haireachtaí éagsúla sláinte agus an pobal i gcoitinne araon le súil deireadh a chur leis na creacha a tharla inár n-orgán trí scriosadh na gcothaithigh chéanna sin. Táim réidh fírinne mo ráitis a léiriú le cruthúnais nithiúla d'aon duine ar mhian leo sonraí breise a fháil ar an ábhar. Ní thabharfaidh an stair pardún choíche do na daoine freagracha sin in údarás a léiríonn neamhshuim san ábhar seo agus a dhúnann a gcluasa do na fírinní caoineadh seo chun a n-andúile pearsanta a chosaint.

Ní féidir ach dhá chúis a bheith ann lena ndiúltaíonn siad glacadh le prionsabail an amh-ithe. Ní mór dóibh a dhearbhú gur fearr leo galair a fhulaingt seachas an cine daonna a "bhaint" de na "péisteanna" a bhaineann le béilí cócaráilte agus an fhéidearthacht a thabhairt suas chun sraith iomlán de "éachtaí eolaíocha" a bhaintear amach mar thoradh air sin. le go leor oibre crua nó, trí fheidhmiú na dtástálacha bunúsacha atá molta agamsa, ní mór dóibh a chruthú, i bhfad ó bheith saor ó ghalair, go ndéanann amh-ithe dochar níos Seo beidh siad dodhéanta go leor a dhéanamh. Dá bhrí sin níl aon rogha acu ach a bheith ag brath ar a gcéad réasúnaíocht, agus is léir do chách a mhídhaonnacht mhór.

Dá bhrí sin, thar ceann na leanaí neamhchiontacha go léir, éilím go gcuirfeadh na comhraiceoirí amhábhar a n-agóidí faoi bhráid an phreasa, ionas go bhfaighidh siad a bhfreagra cuí agus go bhfaighidh siad an deis na conclúidí riachtanacha a bhaint agus a fhógairt. fíorasc deiridh agus díreach.

Ní mór do gach duine an t-amh fíor agus an t-amhábhar a aithint Ábhair a Chorp

Tá gach duine ina shealbhóir bródúil ar cheann de na casta monarchana ar fud an domhain agus is é féin amháin atá freagrach as oibriú rianúil na monarchan a tugadh. Is gá, mar sin, go mbeadh aithne iomlán aige ar fhíor-amhábhar, gan locht agus lárnach na monarchan iontach sin.

Machine Translated by Google

Ní chinntear sláine na n-amhábhar sin ag na cainníochtaí próitéiní, saillte, carbaihiodráití, vitimíní, mianraí agus calraí atá sonraithe ag bitheolaithe an lae inniu ina gcuid téacsleabhair ar chothú. Ní féidir é a chinneadh ach an oiread trí liostaí fada oidis do bhianna cócaráilte a chur taobh le taobh.

Trí na milliúin agus na milliúin bliain agus trí na háirimh is cruinne thug ár nádúr iontach na bunábhair riachtanacha don orgánach daonna le chéile, chuir sé le chéile iad ar aon dul go foirfe agus sna méideanna riachtanacha, thug sé beatha dóibh agus dhírigh sé ar ghlasraí iad. comhlachtaí i bhfoirm cealla beo.
Tá rún iomlán an chothaithe sna cealla sin a bheith marbh nó beo.
Ní féidir i gcás ar bith substaintí atá comhdhéanta de chealla marbha a úsáid mar amhábhair don mhonarcha daonna.

Níor cheart go gcaillfeadh fear a mhothú comhréire agus a ghlóir thar a chuid aireagán thar theorainneacha an réasúin. Is fíor, agus staidéar á dhéanamh ar chomhábhair chothaithe aonair, go bhfuil trioblóid mhór déanta ag bitheolaithe agus go bhfuil go leor fionnachtana tábhachtacha déanta acu, a bhfuil ár mbuíochas tuillte acu go hiomlán. Ní féidir féachaint ar na héachtaí sin go léir, áfach, ach amháin maidir le forbairt theicniúil agus mheabhrach an duine faoi láthair. I gcoinne eagna uachtaracha an nádúir, níl aon léargas níos mó ag fiú na heolaithe is cáiliúla, lena gcuid foghlama go léir agus lena bhfionnachtana iomadúla, ná leanbh de chúigear. Níl aon cheart acu, mar sin, cur isteach ar chomhchuibheas agus sláine na n-amhábhar arna dtógáil ag an dúlra agus a chur i bhfeidhm ar an bpobal a gcuid eolais mar eolaíocht fhoirfe.

Gan amhras, agus iarracht á déanamh dul isteach i rúin na n-earraí bia is é aidhm dheiridh na n-eolaithe na comhábhair chothaitheacha sin uile atá riachtanach don orgánach daonna a aithint, a gcainníochtaí coibhneasta a chinneadh agus iad a chomhtháthú le chéile. I bhfocail eile, is mian leo grán cruithneachta nó lentil a ullmhú go saorga agus beatha a thabhairt dó. Ach an rud nár éirigh le fear a fháil tar éis na mílte bliain de shaothair gan staonadh, cuireann an dúlra i láthair dúinn inniu gan dabht. Cad eile atá uainn? An gcuirimid aon amhras faoi eagna an

Machine Translated by Google

cruinne nó an spreagann andúil don fheoil an duine na baoiseanna is dochreidte a dhéanamh?

Tá sé gan chiall agus is dainséarach a cheapadh go dteastaíonn níos mó uainn próitéiní nó comhábhair chothaitheacha eile ná mar atá i gcorp glasraí. Mura bhfuil ach méideanna beaga próitéiní sa dara ceann, leanann sé nach bhfuil níos mó de dhíth ar ár gcomhlachtaí, mar is leis na cainníochtaí sin go beacht a tógadh agus a forbraíodh ár n-orgánach thar thréimhse na milliúin céadta bliain.

Is breá le daoine áirithe a bheith ag caint go leanúnach faoin gcorp-ábhair thógála. Más rud é go bhféadfadh na próitéiní ainmhithe "lán-chothromaithe" agus na "béilí cothaitheacha" airde gach glúin a mhéadú chomh beag le milliméadar amháin, inniu bheadh airde an duine méadaithe roinnt méadar cheana féin.

Ní féidir le vitimíní saorga olltáirgthe a bheith mar chomhábhair chothaithe ar an gcúis an-soiléir go stopann siad go hiomlán feidhmeanna ár n-orgánach laistigh de chúig nóiméad tar éis dóibh dul isteach sa chorp daonna go minic; i bhfocail eile, cuireann siad chun báis sinn.

Is scanrúil gearrradharcach é féachaint ar aon earra bia ar leith mar fhoinse do vitimín ar leith nó d’aon chomhábhar cothaitheach eile.
Tá gach comhdhúil orgánach déanta de bheagnach na comhábhair chéanna, ach tá difríocht idir a n-airíonna fisiceacha agus ceimiceacha mar gheall ar dhifríochtaí ina gcomhdhéanamh agus ina struchtúr móilíneach. Mar sin, tá a fhios ag gach duine go bhfuil alcóil agus siúcraí comhdhéanta de na heilimintí ceimiceacha céanna (carbón, hidrigin agus ocsaigin), ach tá difríocht mhór acu ó thaobh dath, blas agus cuma. Coinnítear éin i gcliabháin le haon chineál síolta nó grán agus is minic a chothaítear ainmhithe clóis ar aon chineál féar amháin. Mar sin féin, faigheann na créatúir seo a soláthar iomlán próitéiní, saillte, vitimíní agus mianraí ón aon chineál earra bia a thugtar dóibh.

Is turgnaimh gan dóchas iad cóireáil galair trí bhíthin vitimíní bréagacha, antaibheathaigh millteach agus nimheanna éagsúla atá bunaithe ní ar réasúnaíocht eiteolaíoch agus bhunúsach, ach ar shonraí siomtacha, dealraitheacha agus contrártha.

Machine Translated by Google

Ní féidir le haon vitimín saorga cothromaíocht iontach na vitimíní nádúrtha a dhóitear ar an tine a athbhunú; ní féidir le haon nimh gnáthfheidhmeanna bitheolaíocha orgáin agus faireoga meathlaithe a rialáil; ní féidir le haon antaibheathach ionad na n-antaibheathach nádúrtha a scriostar sa chistin.

Déanann ainmhithe a gcuid cneácha a leigheas trína lí. Tá airíonna bactericidal ag a gcuid táil agus seile. Níl airíonna den sórt sin ag táil fear a itheann cócaráilte, áfach. Déanann na bardaí amh-itheann an chontúirt a bhaineann le slaghdán tromchúiseach a mhaolú trí ghníomhú na táil a scaoiltear ag fíocháin an chonair riospráide, ach táirgeann an t-itheantóir cócaráilte sruthanna sputum agus seile, ach níl sé fós in ann cur i gcoinne an chontúirt chéanna sin.

Is í Aois an Itheacháin Chócaráilte An Aois le hAghaidh Andúile, Piseoga agus Miocróib a Rialaíonn Uachtarach

Tá leigheas nua-aimseartha timpeallaithe ag líontán tangled de piseoga vain. Tá an ghníomhaíocht leighis ar fad bunaithe ar shonraí siomptómacha, dealraitheacha, mealltacha agus contrártha, agus tá an prionsabal is bunriachtanach agus is bunúsaí curtha i oblivion. Is é seo an bhfíric go bhfuil OIBRIÚ ÉIFEACHTACH GACH Monarchan FAOI RÉIR SOLÁTHAR COMHAONTACHTA NA nÁBHAR AGA SLÁINTIÚIL SAINIÚ AG AN INNEALTÓIR. Sa chás seo, IS IAD ÁBHAR AMHÁLA NA NDAONNA NA CEALLAIGH GHLASRAÍ BEO AGUS TÁ TÁ NÁ DÁTHE.

Ar meisce ag cúpla rath teicniúil, samhlaíonn fear an lae inniu é féin ag buaic na sibhialtachta, agus i ndáiríre tarraingíonn sé ar shaol an-tromluaite, mínádúrtha agus uafásach.

Go ginearálta, i réimsí na polaitíochta, na heacnamaíochta, na moráltachta agus na sláinte tá aigne agus mothúcháin an duine á rialú agus tá a ghníomhartha faoi stiúir andúile loathsome agus piseoga díomhaoin. Agus iad ag déanamh dearmad ar na fadhbanna is bunriachtanach agus is bunúsaí sa saol, déanann fir áibhéil ar chúrsaí measartha fánach a bhfuil tábhacht thánaisteach ag baint leo agus déanann siad ceisteanna ríthábhachtacha dóibh, agus ansin cuireann siad amú mór ama agus acmhainní amú, cruthaítear iad.

Machine Translated by Google

naimhde, chaillfidh na haigéin fola agus scaip scrios agus scrios uilíoch.

Phéinteáil staraithe an am atá thart sna dathanna is uafáis na impí agus na hómós a ghearr na conraitheoirí eachtrannacha orthu. De bharr an méid sa lá atá inniu ann, an nóiméad a ghlacann siad i gceannas ar an stát, úsáideann fir a mheastar a bheith sibhialta agus sothuigthe forais éagsúla dleathach chun níos mó ná 90 faoin gcéad de thuilleamh iomlán a muintire féin a choigistiú chun a n-andúile agus a n-uaillmhianta pearsanta a shásamh. Spreagann siad táirgeadh tobac, deochanna alcólacha agus neamh-alcólacha, tae, cócó agus caife, a bhaineann an bonn de shláinte na ndaoine, agus ansin bródúil as an méadú ar ioncam rialtais a fhaightear ó na foinsí sin. Chomh maith leis sin d'fhéadfadh athair amaideach an teaghlaigh a bheith ag magadh thar a phingin bhréige ar chostas punt a chaith a pháistí agus, rud is measa fós, ar an bpraghas trom a bhainfeadh dá sláinte.

Nach n-éiríonn le moltaí agus moltaí reatha vitimíní agus mianraí aonair aon torthaí úsáideacha is cuma cad is léir ón bhfíric go bhforbraíonn nósanna cothaitheacha an chine daonna de réir a chéile ar phatrún scanrúil a spreagann an andúil uilechumhachtach. táirgeadh earraí bia contúirteacha a bhfuil easpa vitimíní agus mianraí iontu. Gan a laghad scíthe nó faoisimh, tagann monarchana chun cinn go leanúnach chun tobac, deochanna alcólacha agus neamh-mheisciúla, brioscaí, milseáin, uachtar reoite, ispíní, bia stánaithe, arán bán, margairín agus substaintí contúirteacha éagsúla eile a tháirgeadh.

Tagann siad seo go léir chun a chruthú gur i seoladh a saol laethúil ní ó chiall choiteann a threoraítear daoine, ach ag na andúile millteach agus na piseoga díomhain a bhaineann go háirithe leis an gcine daonna a itheann cócaráilte. Tá go leor grúpaí sa saol seo a bhaineann leo féin le ceisteanna fánach agus tánaisteacha a bhfuil suim an-teoranta acu.
As seo amach, ba chóir go mbeadh sé mar phríomhdhualgas ar dhuine sibhialta feachtas práinneach cinntitheach a dhéanamh i gcoinne andúile agus piseog de gach cineál. Is é seo an t-aon mhodh bunúsach a dhéanfaidh fear

Machine Translated by Google

go n-éireoidh leis an saol flúirseach, síochánta, compordach, sláintiúil, fada sona sin a bhaint amach a bhí sé i gcónaí ag iarraidh.

Tá an cruthúnas nithiúil roimh mo shúile. Trí bhíthin amh-ithe ní ní hé amháin gur shábháil mé mo shaol, ach tá mé saor freisin ó na tinnis sin go léir a bhíodh á gcrá go leanúnach agam agus a d'fhuadaigh mé go hiomlán uaim an t-uafás uafásach sin den bhás luath. Ag 61 bliain d'aois, nuair a stopann na hitheoirí cócaráilte ag obair agus go dtéann siad ar scor, tá sláinte, neart, fuinneamh agus fuinneamh fear óg 25 bliain d'aois agam arís.
Ar feadh míonna ar deireadh, bím ag obair 16 uair sa lá, gan an mothú is lú a bheith orm. Táim lánchinnte go mairfidh mé arís réise iomlán shaol an bhiatóra chócaráilte.

Tá sé ráite go minic gur chóir go mbeadh fear a ithe le maireachtáil agus ní beo a ithe. Anois tá an t-am tagtha chun a chruthú cé hiad na daoine a mheasann ithe mar mhodh chun críche seachas mar chríoch ann féin. Lig do dhaoine den sórt sin mo shampla a leanúint, céim isteach sa réimse, lámh a chéile i gcúis choiteann, troid i gcoinne gach andúile daonna agus oscailt suas an bóthar chuig saol nua sona don chine daonna go léir.

Ní ceisteanna speisialaithe iad na hábhair a phléitear sa leabhar seo ar chóir iad a phlé taobh thiar de dhoirse dúnta. Is ábhair iad a bhaineann leis an gcine daonna ina iomláine agus ní mór iad a bhreithniú go poiblí ionas go mbeidh gach éinne in ann fíor-amhábhar a choirp a aithint.

Tá sé de dhualgas ar na daoine sin go léir a bhfuil suim acu i sláinte iad féin agus a gcuid leanaí a nguth a ardú agus a éileamh go gcuirfeadh siad siúd atá i gcoinne phrionsabail an amh-ithe a gcáineadh faoi bhráid an phreasa, ionas go mbeidh an ráiteas agam. deis chun freagraí cuí a thabhairt dóibh agus mar sin deireadh a chur le amhras an phobail i gcoitinne i leith theagasc an amh-ithe.

Aguisín

Is minic a chuireann léitheoirí mo leabhair ar bhia amh i bhfeidhm go pearsanta agus i scríbhinn chugam agus iarrann siad sonraí faoi aiste bia amh-ithe speisialta. Anois, níl aon chlár ar leith ag an eater amh don mhaidin,

Machine Translated by Google

béilí meán lae nó tráthnóna. Itheann sé aon uair is mian leis, pé rud is mian leis agus an oiread agus a éilíonn a goile. Ach toisc gur mian le hitheoirí cócaráilte, agus iad i dtaithí ar uaireanta speisialta agus dlíthe beathaithe, an córas amh-ithe a fheiceáil, faoi rialú rialacha áirithe freisin, bíodh sé amhlaidh. Níl aon dochar ar leith ann.

Ar ndóigh, tá sé thar chumas an duine singil oidis mhionsonraithe a oibriú amach agus biachláir éagsúla a phleanáil chun líon mór miasa nua a chur san áireamh. Forbraíodh de réir a chéile, le linn na mílte bliain agus le hiarrachtaí na mílte duine, an éagsúlacht mhór de miasa cócaráilte agus earraí bia meathlaithe a fheicimid inniu.
Nuair a bhíonn daoine cinnte faoi dheireadh gurb é an modh beathaithe is ciallmhar ná amh-ithe, déanfaidh go leor cineálacha miasa blasta a gcuma, mar a bhí, thar oíche.

Ar choinníoll go gcaitheann sí cúpla seachtain den am a chaitheann sí de ghnáth ag cócaireacht, beidh gach bean tí in ann, de réir a blas féin, éagsúlacht mhór miasa iontacha nua a oibriú amach trí mheascáin den iliomad earraí bia amh atá ar fáil dúinn; agus é sin á dhéanamh aici, saibhreoidh sí an roghchlár ginearálta ag an am céanna. Glacaimis ár dteaghlach féin mar shampla.

Tar éis roinnt trialacha tháinig mé ar an tátal go bhféadfaí bianna amhail grán, bíoga, prátaí, ubhagán agus smeara, a measann andúiligh bia go bhfuil a n-ídiú amh dodhéanta, a mheascadh i gcainníochtaí éagsúla chun sailéid bhlasta a dhéanamh mar is toil le do thoil. fiú an andúileach feola is cinnte.

Soak muid cruithneacht, lintilí, chickpeas, pónairí, etc i neart uisce. Nuair a thosaíonn siad ag sprout i lá nó dhó, sruthlaigh muid iad le huisce úr. Ansin déanaimid an t-uisce seo a dhraenáil, clúdaigh an pota le clúdach agus cuir in áit fhionnuar é. Sa riocht seo is féidir iad a ithe ar feadh trí nó ceithre lá. Is féidir iad a ghlacadh freisin le rísíní, gallchnónna, dátaí agus go leor eile inite nó is féidir iad a mheascadh le sailéid éagsúla.

Nuair is mian linn sailéad a ullmhú, cuirimid cruithneacht, lintilí, etc. trí mheaisín mionghearrtha, agus grátaimid prátaí agus cairéid go mín.

Machine Translated by Google

grater; ansin gearrthaimid cucumbers, trátaí agus oinniúin i slices tanaí le scian, agus mionghearrtha piobar glas agus cineálacha éagsúla glasraí glasa.

Meascann muid iad go léir le chéile anois agus cuirimid ola olóige amh, sú líomóide úr agus beagán uisce úr earraigh. Féadfaidh amháin freisin gallchnónna, rísíní, dátaí, agus mar sin de. Braitheann cainníochtaí coibhneasta na gcomhábhar ar bhlas aonair. Sa samhradh tá sé taitneamhach sailéid den sórt sin a ithe iced.

Ag glacadh leis an modh chun an sailéad seo a ullmhú mar bhunús, is féidir éagsúlacht mhór sailéid a ullmhú i blasanna agus láithrithe éagsúla trí úsáid a bhaint as gach cineál Greens agus glasraí éagsúla eile, mar shampla spionáiste, leitís, aubergine, biatas agus, go ginearálta. , is cuma cad a sholáthraíonn ár gairdíní glasraí, ach is iad na comhpháirteanna riachtanacha den sailéad grán, bíoga agus prátaí.

Caithfidh an sailéad seo a bheith mar bhia bunúsach don chine daonna ar fad. Tá buntáistí ag baint leis an gcothú seo, arb é an cothú is iomláine é do dhaoine saibhre agus do dhaoine bochta, a bheith sláinteach, neartú, sásamh, cothaitheach agus saor. Is mias é ina bhfuil na fachtóirí riachtanacha go léir le haghaidh saol fada agus sláintiúil. Is oideas é in aghaidh gach tinnis. Tá pláta den bhéile seo, mar aon le beagán torthaí breise, sách go leor chun freastal ar riachtanais laethúla fear agus ag an am céanna an chosaint is fearr a thabhairt dó i gcoinne gach cineál galair.

Ag cur san áireamh daorúlacht choibhneasta cineálacha áirithe
Maidir le torthaí atá gann sa gheimhreadh, ceapann daoine áirithe go mbeidh bia amh sách daor ansin. Samhlaíonn siad nach gcaithfidh an t-amh-itheann ithe ach torthaí úra ar feadh na mblianta. Níl sé seo, ar ndóigh, fíor. Tá daoine ann a chríochnaíonn béile mór le méid flaithiúil torthaí. Má itheann daoine den sórt sin na torthaí sin gan ach cuid den arán a itheann siad de ghnáth (ach i bhfoirm amh cruithneachta, ar ndóigh), beidh siad sásta go hiomlán. Ar an mbealach seo, déanfar iad a shábháil ar an gcostas agus ar an trioblóid a bhaineann le béilí cócaráilte, tae, taosráin agus gach cineál inite meathlaithe eile a ullmhú.

Machine Translated by Google

Tá earraí bia áirithe, mar chruithneacht, gallchnónna, glasraí fréimhe, le fáil i ngach séasúr den bhliain gan ach luaineachtaí beaga ina bpraghsanna. Thairis sin, is féidir leas a bhaint as torthaí úra nuair a bhíonn siad i séasúr; mar sin, nuair a bhíonn na mulcha flúirseach féadfaimid sinn féin a bheathú go príomha ar mhilcaora, agus mar sin le fíonchaora agus torthaí eile.

I rith an gheimhridh is féidir go leor cineálacha torthaí nádúrtha-triomaithe a bheith sáithithe in uisce fuar, a iompú isteach i gcompóid amh agus taitneamh a bhaint as an-áthas. Leis an chompóid seo is féidir linn roinnt cnónna, pistachios, cruithneacht sprouted, cardamom nó púdar fanaile, etc. Is é compote amh an chuid is mó eacnamaíoch agus ag an am céanna an bia is taitneamhaí sa gheimhreadh.

Chomh maith le gallchnónna, almóinní, pistachios agus cnónna coill a ithe ina staid nádúrtha, measctha le torthaí triomaithe eile, is féidir linn iad a mheilt freisin agus iad a úsáid i bhfoirmeacha éagsúla eile, nó is féidir linn iad a mheascadh le hotchpotch glasraí amh nó le comhdhúile éagsúla. Is é an milseogra is taitneamhaí a bhaineann le hamh-itheann an "Halva" nó feoil mhilis gallchnónna, almóinní nó pistachios. Tá siad seo brúite, spíosraí chun blas a chur le cardamom, fanaile nó cróch agus gearrtha i gcearnóga beaga. Ithetar an Halva seo leis an taitneamh is mó le glasraí glasa éagsúla. Is féidir é a chur i duilleog leitís agus a ithe mar chineál ceapaire. Is é uisce measctha le sú líomóide úr an deoch is fearr is féidir a thabhairt do leanaí.

Mar fhocal scoir, is gá arís a mheabhrú don léitheoir imthosca tábhachtacha nach mór a mheabhrú i gcónaí. Sa tréimhse tosaigh ina n-itheann andúiligh bia amh, féadfaidh cineálacha éagsúla míchompord a bheith ag andúiligh bia, rud a d’fhéadfadh an tuiscint a fhágáil go bhfuil earraí bia amh díobhálach dóibh agus go lagaíonn siad iad nó go gcuireann siad tinn iad. Ní mór a mheabhrú go bhfuil bunús na gcoimpeart earráideach agus tubaisteach go léir sa Diaitéitic as a leithéid de imprisean dealraitheacha agus contrártha. Mar sin ní féidir le hairíonna amach a bheith ina leithscéal chun an obair a fhágáil leathdhéanta. Is gá fanacht leis na torthaí deiridh, rud a d'fhéadfadh roinnt seachtainí nó míonna a ghlacadh. Ach má dhéantar bianna bruite a mheascadh le cothaithigh amh uaireanta, d'fhéadfadh go gcuirfí moill mhór ar na torthaí sin agus nach bhfuil siad éifeachtach nó nach bhfuil siad le feiceáil ar chor ar bith.

Machine Translated by Google

Níl ina gcuid míchompord ach frithghníomhartha leigheasacha, agus leis an bhfriotaíocht a léirítear dóibh beidh siad in ann iad féin a shaoradh ó gach galar aitheanta agus anaithnid.

Is é an ceann is buan de na míchompordanna sin, ar ndóigh, an craving le haghaidh bia bruite. Ní mór a mheabhrú i gcónaí, áfach, go spreagtar impulses an "ocras" a bhraitheann faoi imthosca den sórt sin ní ag na cealla gnáth nó sláintiúil, ach ag na cealla meathlaithe, gan úsáid agus neamhghníomhach agus ag na nimheanna atá carntha sa chorp; i bhfocail eile, ag an galar an-go dramhaíola an orgánaigh. Mar sin, is trí bhuanú agus cur i gcoinne an mhothúcháin sin den “ocras” a bheimid in ann deireadh a chur leis na nimheanna sin, fáil réidh le láithreacht cealla gan luach, an líon riachtanach de chealla gníomhacha a thógáil suas agus slán a fhágáil uair amháin do bheannachtaí uile na hÉireann. Sláinte. Bíonn bua ag gach uair an chloig den “ocras” sin inár gcomhrac in aghaidh galair.

Tehran, 1963

***

CUID A DÓ

Tógáil an Orgánaigh Dhaonna

Ní fadhbanna speisialaithe iad na hábhair a phléim sa leabhar seo. Is ceisteanna iad a bhaineann leis an gcine daonna ina iomláine. Bíonn tionchar acu orthu siúd go léir a bhfuil coirp acu agus a mhaireann; baineann siad leo siúd go léir a bhfuil béal acu agus a itheann. Sin é an fáth go ndéanaim mo dhícheall i gcónaí scríobh i dteanga chomh simplí agus is féidir, ag bunú mo chonclúidí ar shonraí agus ar argóintí ginearálta, gan mo chuid scríbhneoireachta a chlampáil le cibé sonraí eolaíocha agus téarmaíocht dho-dhíleáite atá taobh amuigh de thuiscint fhormhór mo léitheoirí. I mo chuid argóintí, nílim ag brath ar an iliomad sonraí dealraitheacha agus contrártha a fhaightear sa tsaotharlann ar mhodhanna neamhfhoirfe nó, níos measa fós, ar aon bhoinn tuisceana earráideacha bunaithe ar shonraí den sórt sin. Is iad na cruthúnais a thíolacaim dlíthe do-dhiúltacha an nádúir agus cibé conclúidí ginearálta a fhaightear leis an mbunús.

Machine Translated by Google

taithí, agus is féidir le gach duine i ngach cúinne den domhan a thástáil agus a fhíorú go héasca dó féin.

I ndáiríre, tá coincheap an bhia amh chomh simplí gur féidir é a achoimriú in dhá abairt shimplí: chruthaigh cruthaitheoir chorp an duine a chuid amhábhar comhfhreagracha freisin; ar choinníoll go seachadaimid na hamhábhair sin don chorp ina n-iomláine, gan cur isteach orthu, críochnóidh an t-orgánach daonna a shaolré iomlán gan aon tinnis a fhulaingt.

Duine ar bith atá soiléir go leor le fíor-bhrí an dá abairt sin a thuiscint agus leis an machnamh agus an machnamh is gá a thabhairt, is féidir leis a thuiscint go héasca cén stát truamhéalach atá i gcóras cothaitheach fhir an lae inniu. Is féidir leis a fheiceáil chomh héasca céanna, i réimse an chomhrac in aghaidh galair daonna, leis na céadta bliain a chuaigh thart, gur bhain fir leas as modhanna atá mícheart agus contúirteach agus, ina theannta sin, is beag an bhaint atá ag na modhanna sin go léir le bunchúiseanna na ngalar. .

Tar éis blianta de staidéar cúramach agus de thaithí phearsanta bhunúsach, inniu I níl aon amhras ort ach go saorann an córas nádúrtha cothaithe ní hamháin an cine daonna ó gach cineál galair, ach soláthraíonn sé freisin do gach duine saol iontach fada líonta le síocháin, sonas agus compord.

Is tromluí uafásach é saol fear an lae inniu, é ciaptha ag peacaí, andúile agus vices gan áireamh. Go deimhin, bheadh sé riachtanach na mílte imleabhar a líonadh chun cur síos iomlán a dhéanamh ar bhéanna an duine, a nósanna míchearta cothú a áireamh go mion, éilliú fí a mhodhanna a chur in iúl go mion agus ar deireadh a chur in iúl ceann ag ar cheann de na modhanna cearr éagsúla chun dul i ngleic leis na huilc sin. Ach is í an fhadhb is mó atá os ár gcomhair ná go mbeadh a fhios ag gach fear go soiléir conas a bheirtear galair agus cad é an modh radacach chun na galair sin a dhíothú uair amháin do chách.

Ar an gcéad dul síos, is gá go mbeadh a fhios conas ár n-orgánach tógtha agus cad é cothú.

Machine Translated by Google

Mar is eol dúinn, rinne an saol ar ár bplainéad a chéad chuma i bhfoirm orgánaigh aoncheallacha. Níos déanaí, chomhoibrigh na comhlachtaí aonair aoncheallacha sin le chéile chun grúpálacha éagsúla a dhéanamh agus chun orgánaigh ilcheallacha a thabhairt isteach. Forbraíonn comhar tosaigh roinnt cealla le himeacht ama a mhéid is go mbeirtear beo ina bhfuil go leor milliards cealla.

Is orgánach casta ann féin gach cill aonair, ach a leithéid tá céimeanna éagsúla forbartha ag orgánaigh. Ba iad na horgánaigh aoncheallacha is primitive ná amoebae den struchtúr is bunúsaí, a d'aistrigh timpeall san uisce gan aon chríoch le feiceáil. Ba iad na feidhmeanna amháin a bhí acu ná bia a chuardach, a ithe, a díolama agus a iolrú faoin bpróiseas simplí chun iad féin a roinnt ina dhá chuid.
Bhí a n-orgán díleácha rudimentary acu, a d'fhorbair de réir a chéile de réir mar a chuaigh am ar aghaidh. Ag céim níos déanaí den fhorbairt, ghrúpáil na cealla sin iad féin le chéile chun orgánaigh ilcheallacha a fhoirmiú. I bhfocail eile, agus iad ag tréigean a saol gan aidhm indibhidiúlachais scoite, téann siad ar aghaidh chuig saol comhoibrithe, ina bhfuil feidhm ar leith ag gach cill le feidhmiú i bpatrún comhiomlán na ngníomhaíochtaí comhchoiteanna.

Déan comparáid idir saol aonair an fhir primordial, roimh dó fiú labhairt i gceart, le saol comharchumainn náisiúin mhóra an lae inniu, áit a n-oibríonn grúpaí ar leith daoine le chéile. Ach fiú amháin inár sochaí chun cinn sa lá atá inniu ann is féidir go bhfaighidh duine carachtair gan úsáid, dúr, seadánacha agus coiriúla a chuireann i gcuimhne dár sinsir leisciúla na laethanta tosaigh. Mar sin féin, maireann créatúir den sórt sin taobh le taobh le fir a bhfuil buanna agus genius neamhghnách acu.

Tá an rud céanna fíor i gcorp an duine, áit a n-iompaíonn cealla seadánacha gan úsáid a bheith ann go mall taobh le cealla thar a bheith úsáideach ag céim forbartha is forbartha. Tá eagraíochtaí agus bunaíochtaí éagsúla ag an gcorp daonna, ar a dtugtar faireoga, orgáin, córais, agus mar sin de. Comhlíonann na horgáin agus na córais sin a bhfeidhmeanna trí iarrachtaí comhuaineacha grúpaí ar leith de chealla speisialaithe. Tá sé suimiúil a thabhairt faoi deara nach gcomhlíonann na cealla speisialaithe seo a gcuid feidhmeanna sonracha le cabhair ó ionstraimí speisialta agus

Machine Translated by Google

trealamh a tógadh lasmuigh; in áit déantar gach ceann acu féin a thiontú, trína struchtúr iomlán, go monarcha an-chasta.

Mar sin, tá trealamh speisialta draenála agus scagtha ag na cealla atá ina n-duáin trína scarann siad ón fhuil agus a dhíbirt leis an bhfual na neamhíonachtaí agus na nimheanna a dhéanann dochar don orgánach; glacann cealla na faireoga na hamhábhair riachtanacha ón sreabhán idircheallacha (nach bhfuil aon rian ar an mbia cócaráilte mar amhábhar) agus, á thiontú ina hormóin, seachadtar chuig an gcomhlacht iad; tá cumhacht conarthach speisialta ag cealla na matáin a chuireann ar a gcumas gluaiseachtaí coirp a dhéanamh agus obair mheicniúil throm a dhéanamh; ar deireadh, tá na cealla nerve á gcumhachtú le slat snáithíní trína ndéantar orduithe na hinchinne a tharchur chuig an gcorp ar fad. Mar sin is monarcha casta de struchtúr ar leith é gach ceann de na cealla a fhoirmíonn an gcorp daonna atá difriúil ina fheidhmeanna agus feidhmeanna a chomharsana, ag tosú ó chealla na tairní, na gruaige, na gcnámha, na matáin agus na faireoga go cealla na hinchinne.

Gan amhras, bheadh sé an-suimiúil a bheith críochnaithe eolas ar struchtúr na gceall agus ar nádúr na ngníomhaíochtaí agus na bpróiseas go léir a tharlaíonn iontu. Ach fiú dá bhféadfadh fear míorúilt éigin dul isteach i rúin fholaithe uile na gceall agus a bhfeidhmeanna ilghnéitheacha, bheadh sé riachtanach ní hamháin na mílte, ach na milliúin imleabhar a líonadh chun cur síos a dhéanamh orthu, agus bheadh dosaen saol ag teastáil ó gach duine againn. faigh ach radharc cursory ar gach a scríobhadh.

Murab ionann agus na héilimh stuama atá ag roinnt braggartan bródúla, a dhuine is fíorbheagán faisnéise atá aige faoi na hábhair seo go léir. Le gach dul chun cinn ina chuid staidéir ba chóir dó a bheith cinnte de réir a chéile go raibh an t-eolas a d'fhéadfadh sé a fháil ina chuid gan teorainn den mhéid a bhí fós i bhfolach air. Ach, agus é ar meisce ag cúpla rath teicniúil, samhlaíonn fear an lae inniu é féin ag buaic na foirfeachta eolaíochta agus gan bac nó bac ar bith cuireann sé isteach ar a thoil le míorúiltí sin na míorúiltí, an t-orgánach daonna. Go deimhin, tá sé chomh naively toimhde go trí bhíthin an chuid is mó uafásach

Machine Translated by Google

contrárthachtaí agus trí nimheanna níos uafásach fós déanann sé TAITHÍ go han-ghealtach chun na neamhoird a tháinig chun cinn san orgánach sin a leigheas. Mar go deimhin, níl aon rud déanta go dtí seo ag Turgnaimh, Turgnaimh agus NÍOS MÓ TURGHNÍOMHAÍOCHTAÍ. Thairis sin, déanann sé na turgnaimh sin ní hamháin ar ainmhithe bochta gan chosaint, ach freisin ar a chorp féin, ar a leanaí beloved, ar an gcine daonna go léir. NÍ FÉIDIR LIOM BHEALACH EILE CHUN A SPRIOC A Bhaint Amach.

Ach ní mór dúinn i gcónaí fíric do-dhiúltaithe a choinneáil san áireamh: níor cheart d'fhear nach bhfuil aon eolas cuí aige ar oibriú gnáthuaireadóir gealltanas a thabhairt é a dheisiú, ar eagla go gcuirfí an mheicníocht ar fad faoi mhí-ord trí ghluaiseacht simplí mícheart na láimhe. Is féidir na turgnaimh a rinne eolaithe na linne seo ar an orgánach daonna a chur i gcomparáid le gníomh gan chiall an fhir oibre a dhéanann iarracht, tar éis dó a bheith ag obair i monarcha ar feadh cúpla lá, a innealra a bhaint de agus é a chur le chéile arís.

I gcás tinneas géarmhíochaine an healer i gcónaí nádúr, ach an cuirtear leigheas ar éifeachtúlacht na ndrugaí, agus sna cásanna iomadúla nuair a thógann an tinneas cúrsa marfach mar thoradh díreach ar riaradh drugaí, cuirtear bás i gcónaí ar chúrsa nádúrtha an bhreoiteachta. Ní mór a aibhsiú go bhfuil drugaí, mar riail, i galair ainsealacha ag dul in olcas an riocht agus lagaíonn an orgánaigh.

Ansin, cad a chaithfidh fear a dhéanamh nuair a thosaíonn a orgáin ag obair go neamhrialta? An bhfuil aon duine ar domhan atá eolach ar na sonraí go léir a bhaineann le horgánach an duine ar an mbealach céanna agus a bhfuil eolas ag innealtóir ar shonraí na gcomhpháirteanna éagsúla dá mhonarcha, go dtí an scriú deireanach? Ar ndóigh ní. Mar a dúirt mé thuas, ní fhéadfar deisiú aon mheicníochta a chur ar iontaoibh ach amháin an speisialtóir sin a bhfuil an scil agus an cumas aige gach cuid den mheaisín tugtha a scaradh agus iad a chur ar ais le chéile. Ach cé chomh fada is atá an fear ón aidhm seo a bhaint amach i gcás a choirp féin!

Cad a chaithfidh an duine a dhéanamh sna himthosca mar sin? Ní foláir dó a lámha a fhilleadh agus é féin a éirí as a n-eascraí bréagacha a chinniúint, nó caithfidh sé

anachain a thabhairt chun cinn trí aireagán leanúnach nimheanna nua agus trí na turgnaimh gheala a dhéantar leo? Ní hé amháin ná an ceann eile. Ar an dea-uair, tá modh láithreach agus thar a bheith éasca ann trínar féidir le fear é féin a shaoradh ó gach galar.

Nuair a thógann innealtóir monarcha, trí mheán na matamaitice Áiríonn sé cáilíocht agus cainníocht na n-amhábhar go léir is gá don mhonarcha sin, mar aon leis an gcúram is gá a ghlacadh chun a innealra a oibriú agus a chothabháil. Ráthaíonn sé ansin saol oibríochta na monarchan tugtha, ar choinníoll go ndéantar a threoracha go cúramach.

Cad is Cothú ann?

Díreach mar a dhéanann gach innealtóir ríomhaireachtaí mionsonraithe chun an amhábhair atá riachtanach don mhonarcha atá deartha aige, agus mar sin trí bhíthin na ríomhanna is cruinne tá na hamhábhair riachtanacha forbartha ag an Dúlra iontach do gach ainmhí lena n-áirítear Daoine.

Nuair is mian linn gnáth-mhonarcha a thógáil, ar dtús cuirimid foirgneamh oiriúnach in airde, ansin cuirimid an t-innealra riachtanach go léir agus an dynamo, agus ar deireadh, ionas go bhféadfaidh an mhonarcha tosú ar tháirgeadh, cuirimid an breosla riachtanach ar fáil dó. agus amhábhair. Anois toisc go bhfuil tógáil an-chasta ag an orgánach daonna, tá a amhábhair de chineál casta dá réir, comhdhéanta de shubstaintí iomadúla.

Tá an-chuid oibre déanta ag an dúlra sa treo sin. Ar an gcéad dul síos, le haghaidh struchtúr simplí na gcealla tá ábhair thógála simplí ullmhaithe aige, a athraíonn de réir cineál na gcealla. Mar sin, éilíonn cealla na gruaige cineál áirithe ábhar tógála, ábhair thógála de chineál eile ar na tairní. Tá an rud céanna fíor maidir le cealla na matáin, na faireoga, na nerves, agus mar sin de. Ach níl aon úsáid ag cealla a bhfuil struchtúr chomh simplí acu go fóill; ní mór anois an trealamh cuí a fhreagraíonn dá fheidhm ar leith a chur ar fáil do gach ceann acu, a bhfuil gá le tuilleadh ábhar tógála lena aghaidh. Ar deireadh,

Machine Translated by Google

is gá fuinneamh a sholáthar do na cealla sin agus na hamhábhair is gá a sholáthar le haghaidh oibríochtaí táirgiúla na faireoga.

Trína fhionnachtain gan teip, tá gach duine bailithe le chéile ag an Dúlra ábhair, a sroicheann a líon na mílte. Tá a chainníocht bheacht ag gach ceann de na hábhair sin. Mar sin, d'fhéadfadh go mbeadh míle gram ag teastáil uainn d'aon chineál substainte, de chineál eile ach aon ghram amháin, as an tríú cuid chomh beag leis an míleú cuid de ghram. Is é seo an riail feidhme i ngach monarchana. Tá sé riachtanach go mbeadh na hábhair sin ar fáil i gcónaí do na cealla sna méideanna réamhshocraithe. Go háirithe, ní mór cúram speisialta a ghlacadh chun a chinntiú nach bhfuil aon cheann acu as láthair ón mbailiúchán comhiomlán.

Is é gach duine, foghlaimeach simplí, saibhir agus bocht araon, an t-aon shealbhóir ar a chorp féin agus an t-aon stiúrthóir atá freagrach as saol míorúilteach na réaltraí istigh.

Tá sé suimiúil a thabhairt faoi deara go bhfuil na neacha beo go léir ar an Domhan seo, ó Seangán nó Gealbhan chuig an Eilifint, aithnigh an bailiúchán comhiomlán sin agus bain úsáid iomlán as dá riachtanais chothaithe.

Go paradoxically, ó shin i leith tá an fear amháin, mar eisceacht aonair sa domhan mór, tar éis éirí as a chuid céadfaí agus tá radharc caillte aige go hiomlán ar shláine na n-ábhar atá fíor-riachtanach dá leas féin. Sin é an fáth a oibríonn sé lá agus oíche ina shaotharlanna agus ceardlanna taighde, déanann sé gach cineál tástálacha agus turgnaimh, aimsíonn sé ábhair den chineál céanna ceann ar cheann, déanann sé iad go tapa ina monarchana, déanann sé ainmneacha aisteacha a chumadh dóibh, líonann sé isteach i mboscaí agus i mbuidéil iad. , agus scaipeann sé iad ar fud an domhain, ionas go bhféadfaidh daoine iad a shlogadh agus nach bhfanfaidh siad ocras. Agus seo go léir a thugann siad eolaíocht.

Gan a bhaint amach cad atá ar siúl acu, tá eolaithe tar éis céim isteach an réimse in aghaidh an dúlra. Agus iad dallta ag andúile, ní féidir leis na fir sin a fheiceáil gur trí na milliúin agus na milliúin bliain agus trí na háirimh is cruinne a thug ár máthair Domhan, ina Providence, le chéile, gur dhírigh sí isteach i bplandaí agus go bhfuil an t-iomlán líonta aige.

Machine Translated by Google

domhan leis na comhábhair an-chothaitheacha sin nach bhfuil ach díreach tosaithe acu a aithint, ceann ar cheann.

Tá na horgánaigh bheo go léir ar domhan tar éis teacht ó na sinsear céanna, ach le himeacht ama ghlac siad treoracha éabhlóideach éagsúla. Tá an difríocht anatamaíoch agus fiseolaíoch idir ainmhithe daonna agus ainmhithe eile an-bheag go bunúsach.

Díreach cosúil le fear, tá croí, scamhóga, ae, duáin, fuil, cnámha, inchinn, agus mar sin de ag na hainmhithe sin freisin. Éilíonn a n-orgán go díreach na comhábhair chothaitheacha céanna agus a dhéanann orgáin an duine. Is é an botún is mó a rinne an bitheolaí taighde ná an iomarca ama agus iarrachta a chur amú ar imscrúdú a dhéanamh ar fhadhbanna atá go hiomlán tánaisteach, fánach agus contrártha, lenar chuir sé bac ar a inchinn agus a mheabhair, in ionad a bheith ag brath ar fhíorais agus sonraí ginearálta den sórt sin. mar atá ar fáil dó agus a chuid eolais a bhunú ar na torthaí a fuarthas trí thurgnaimh bhunúsacha.

Ba cheart dúinn a thabhairt faoi deara, nuair a tharraingíonn ainmhí duilleog "paltry" ó chrann san fhoraois, go sásaíonn sé riachtanais uile an orgánaigh trí úsáid na duille "simplí" sin. Sa dhuilleog aonair sin, tá na substaintí sin go léir comhchruinnithe ag an dúlra is gá chun cealla nua a dhéanamh i gcorp an ainmhí sin; na cealla sin a dhifreáil, iad a chothú agus fuinneamh a thabhairt dóibh, agus ar deireadh na hamhábhair riachtanacha a sholáthar do na faireoga.

I mbeagán focal, cuimsíonn an duilleog sin na hamhábhair atá cothromaithe go hiomlán le haghaidh an t-orgánach ainmhithe; Is í an duilleog sin an COTHÚ ceart d'ainmhí.

Is éard atá i ngach Cineál Glasraí Amha go bunúsach ná an Comhábhair chéanna

Más rud é nach bhfuil an t-ainmhí thuas in ann aon ní a fháil le hithe sa bhreis ar an duilleog sin, d'oibleagáid air maireachtáil den chineál sin bia ar feadh míonna nó blianta ina dhiaidh sin, ní bhraithfidh a orgánach aon easnamh vitimíní nó comhábhair chothaitheacha eile ina leith sin. Ní dhéanann sé aon difríocht má

Machine Translated by Google

in ionad duilleog an chrainn, tá roinnt plandaí eile ar fáil aige.
Is é an rud atá tábhachtach ná go bhfuil an bia a itheann sé NÁDÚRTHA AGUS SLÁINTE.

Nuair a chuireann siad tomhas farae os comhair capall nó asail, ní bhíonn imní orthu go n-imíonn siad go bhféadfadh an méid próitéiní nó vitimíní a bheith neamhleor don ainmhí, cé go bhfuil a fhios againn go maith go dteastaíonn ainmhithe freisin, cosúil le daoine. gach cineál vitimíní, mianraí agus comhábhair chothaitheacha eile.

Is léir go bhfeiceann gach éinne go bhfuil rogha na n-earraí bia atá ar fáil do na mílte ainmhithe de chineálacha éagsúla chomh teoranta sin nach mbíonn an deis acu riamh an rud is fearr leo a phiocadh agus a roghnú. Tá sé de dhualgas orthu maireachtáil ar an mbeagán cineálacha gnáth-earraí bia atá ar fáil ina ngarchomharsanacht.
Mar sin féin, nílimid in ann teacht ar chás amháin avitaminosis nó ar aon easnamh cothaitheach eile ina measc.

Má thógann tú na hearraí bia a itheann na hainmhithe sin isteach sa saotharlanna bitheolaithe, i ngach ceann acu gheobhaidh siad roinnt substaintí a bhfuil cáilíochtaí agus cainníochtaí éagsúla acu. Inseoidh siad duit ansin go bhfuil an oiread sin próitéine, an oiread sin saille agus an oiread sin de vitimín amháin nó eile i bplanda ar leith. Mar sin i ngach planda déanfaidh siad roinnt 10-15 comhábhar a d'éirigh leo a aimsiú agus cinnfidh siad go cúramach a gcainníochtaí ceann ar cheann. Fiú sna torthaí is saibhre tá líon na gcomhábhar ar éirigh leo a fháil amach teoranta go docht. I ndáiríre, ní chruthaíonn sé seo nach bhfuil i ngach ceann de na bia-ábhair sin ach an dosaen nó mar sin de chomhábhair a aimsíonn siad; ina ionad sin, is comhartha é nach leor a scileanna teicniúla agus a n-acmhainní chun anailís iomlán a dhéanamh orthu agus chun na comhábhair sin uile a tháinig le chéile i saotharlann an dúlra le breith a thabhairt ar an gcorp glasraí ar fad a chinneadh go cáilíochtúil agus go cainníochtúil.
Ciallaíonn sé nach raibh siad in ann ach an cúpla cineál comhábhair sin a fháil amach san earra bia áirithe; tá an chuid eile fós i bhfolach uathu.

Machine Translated by Google

Is é an chúis is mó leis seo ar an bhfíric go bhfuil na substaintí a fuair sé amach ag bitheolaithe nach bhfuil na comhábhair phríomha de na glasraí, ach tá siad comhdhúile atá le feiceáil i bhfoirmeacha éagsúla i glasraí éagsúla. Ar dhul isteach i gcorp an ainmhí, déantar na comhdhúile sin a mhiondealú agus a shintéisiú arís, agus le linn an phróisis seo cruthaítear comhdhúile nua a fhreagraíonn do riachtanais an orgánaigh.

GACH GLASRAÍ A DÍOLTAÍONN AINMHITHE CUIR NA COMHTHÁTHAIR BUNÚSACHA CÉANNA

Go bunúsach, tá trí phríomhaicme substaintí i ngach glasraí. Is é ceann acu uisce, atá eolach dúinn go léir. Tá a fhios againn nach féidir linn maireachtáil gan uisce, agus b'fhéidir go gcuimhneoimid go maith gurb é an fhoinse uisce is íon agus is sábháilte atá ar eolas againn ná an fhoinse uisce atá le fáil i dtorthaí agus glasraí. Ansin, tagann an garbh. Is é seo an tsubstaint atá comhdhéanta de chreat comhlachtaí glasraí, rud a thugann foirm agus daingne dóibh. Ní dhéantar Roughage a bhriseadh suas agus a chomhshamhlú sna horgáin ainmhithe; déantar é a dhíbirt as an gcorp i bhfoirm faecas. Mar sin féin, is comhábhar riachtanach de réim bia ainmhithe é. Más rud é nach raibh aon garbh agus go mbeadh an bia a itheann an t-ainmhí briste suas go hiomlán agus a chomhshamhlú, ní bheadh aon rud ar an intestines a dhíbirt, agus le himeacht ama bheadh siad crapadh agus tirim suas. Ach, aisteach a rá, tá go leor daoine chomh gearr-radharcach sin, maidir le garbhaois mar “dhíleáite”, go mbainfidh siad d’aon ghnó as a n-earraí bia é, agus mar thoradh air sin tá beagnach gach cine daonna ag fulaingt ó constipation. I bhfocail eile, is é an phríomhchúis le constipation ná easpa garbh sa réim bia. Ach chun filleadh ar an ábhar atá faoi chaibidil, is é an ceann deireanach de na trí aicme substaintí i dtorthaí agus glasraí an cothaitheach féin, atá díleáite agus comhshamhlaithe go hiomlán ag an orgánach.

Eascraíonn na difríochtaí bunriachtanacha idir glasraí ilchineálacha as éagsúlachtaí i gcainníochtaí coibhneasta na dtrí aicme substaintí sin. Mar sin, is í an phríomhdhifríocht idir an féar coiteann agus na torthaí ná go bhfuil san iar-gharbhachas go príomha, ach níl i dtorthaí ach méid measartha garbh, le neart cothaitheach tiubhaithe agus cainníocht imleor uisce. Mar gheall ar an struchtúr speisialta de

Machine Translated by Google

a n-orgán díleáite agus a ndámh rumination, tá na ceathrúpaigh in ann an féar a bhrú agus a mheilt, na cothaithigh atá scaipthe go tearc ann a bhaint as agus an chuid eile a dhíbirt óna gcorp. Seo mar a éiríonn le hainmhithe áirithe cothú a fháil ó fhéar tirim nó ó thuí; tá an camall in ann an bheatha a chothú ar fheochadáin an fhásaigh agus ar an asal ar na féara is gairbhe.

Ón seo, is féidir linn an chonclúid thábhachtach a tharraingt go bhfuil na cothaithigh riachtanacha ag gach glasraí chun orgánaigh ainmhithe a chothú, ach i roinnt glasraí tá siad le feiceáil i bhfoirm scaipthe, i gcásanna eile tá siad an-chomhchruinnithe. I measc earraí bia nádúrtha an chuid is mó cothaitheach gallchnónna, almonds, grán, bíoga, prátaí, cairéid, bananaí, fíonchaora agus go léir na torthaí eile, tar éis a thagann na fréamhacha eile, luibheanna agus Greens; i bhfocail eile, na hearraí bia féin a sciob an duine as béal ainmhithe eile agus a leithreasaíodh dó féin. Ach, aon uair a thagann ceist an amh-itheacháin chun solais le plé, cuireann an fear céanna sin siar go náire: "Conas is féidir liom mé féin a chothú gan bia cócaráilte?" Ní féidir teacht ar chaint níos náire ar domhan, ach ar an drochuair tá andúil ithe coirp tar éis an cine daonna a dhalladh chomh mór sin gurb é, i ndáiríre, gnáthfhreagairt fhormhór na ndaoine. Iad siúd nach bhfuil an taithí riachtanach acu, ní féidir leo a thuiscint cé chomh saibhir agus cothaitheach atá na substaintí sin agus cé chomh beag is atá an méid is gá chun ár riachtanais laethúla a shásamh. I mo chás féin, thóg sé blianta orm teacht ar an fhírinne. Ach labhróidh mé faoi seo níos déanaí.

Faightear na comhábhair chothaitheacha sin a fhaightear i stát tiubhaithe i dtorthaí crann freisin scaipthe go tearc ina dhuilleoga, ina choirt agus ina bhrainsí. Cothaíonn ainmhí ollmhór cosúil leis an sioráf é féin trí bheathú ar dhuilleoga crann. Nuair a bhíonn bachlóg beag de chrainn grafta ar chrann eile, cuireann sé craobhacha amach agus sa deireadh tugann sé na torthaí comhfhreagracha. Is comhartha soiléir é seo go bhfuil na comhábhair bhunúsacha go léir atá riachtanach chun torthaí áirithe a fhoirmiú sa bachlóg.

Anois, cad iad na bunghnéithe sin? Is iad na hadaimh iad, ar féidir a mheas mar an cáithnín is lú doroinnte go ceimiceach

Machine Translated by Google

dúil atá in ann páirt a ghlacadh in athrú ceimiceach, agus na móilíní, arb iad na cáithníní is lú d'eilimint nó de chomhdhúil ar féidir leo saol ar leith a bheith mar thoradh orthu de ghnáth. Is éard atá i ngach gléasra inite beagnach na heilimintí céanna, ag na comhréireanna agus na socruithe éagsúla a bhfuil comhdhúile éagsúla déanta, difriúil óna chéile i bhfoirm, dath agus blas. Ina theannta sin, tá an clove agus na caoirigh díreach mar an gcéanna. Nuair a thugtar isteach é i boilg na gcaorach, athraíonn an clove a struchtúr móilíneach agus déantar caora.

Tá comhfhreagras comhchosúil idir na torthaí agus an duine.

Níl sa bheatha ghlasraí agus ainmhí go léir ach idirmhalartú síoraí agus scaipeadh na n-adamh. Is anseo a dhearbhaíonn an t-iontas mór agus an dúlra é féin. Caithimid isteach sa talamh nóiméad grán nach mó ná ceann bioráin. Tar éis cúpla sprouts sé go mall, ansin shoots amach brainsí agus duilleoga, agus in am trátha tugann sé torthaí. Athraítear é ina dhiaidh sin ina bhó, ina chapall nó ina duine a imíonn timpeall an domhain seo ar feadh tamaill agus ansin a thugann a hadaimh ar ais go dtí an Domhan. Anseo, faoi thionchar bríomhar solas na gréine, déantar na hadaimh sin a athbheochan as an nua, breathnaítear beatha nua isteach iontu agus déantar iad a iompú isteach sna plandaí agus ainmhithe céanna arís agus arís eile, chun leanúint de thimthriallta infinideacha an chruthaithe arís agus arís eile.

Ach d'fhonn go bhféadfaidh sé breith a thabhairt d'orgánach beo, ní mór don chomhlacht glasraí a bheith iomlán agus BEO. Ina theannta sin, ní leor ar chor ar bith nach bhfuil san earra bia ach beo; ní mór don chothú glasraí foirfe a bheith GNÍOMHACH agus NACH DÍOMHAOIN.

Tá taithí fhada léirithe dúinn nach bhfuil éin cage sásta leis síolta tirim ina n-aonar. Lena síolta tirime éilíonn siad roinnt bia úr freisin. Níl an-tábhachtach ar éagsúlacht ar leith na síolta sin nó an bia úr. Is féidir cothú foirfe a fháil trí éagsúlacht áirithe síolta nó gráin a roghnú agus é a fhorlíonadh le haon chineál torthaí úra glasraí.

Tugann an fhíric seo dúinn an chonclúid thábhachtach go scoirfidh an t-ábhar bia is foirfe de bheith foirfe tar éis dó beagán triomaithe. Ansin

Machine Translated by Google

conas is féidir linn a mheas mar chothú na substaintí sin a thagann as oighinn, as cistineacha agus as gialla na meaisíní roaring?

Mar sin féin, ní fhulaingíonn orgánaigh ainmhithe dochar mór nuair a bhaintear earraí bia úra díobh le linn roinnt míonna an gheimhridh.
Óir déanann siad suas an t-easnamh i rith an earraigh agus an tsamhraidh, nuair a thagann an dúlra go léir ar an saol arís. Tá an nádúr tar éis iad a ionghabháil chuig an modh maireachtála sin. Is earraí bia beo iad síolta triomaithe, gránaigh agus bíoga, go deimhin, ach tá siad i riocht támh agus díomhaoin. Ar ámharaí an tsaoil, is féidir iad a mhúscailt go héasca, a ghníomhachtú agus a iompú ina gcothaithigh foirfe trí iad a bheith sáithithe in uisce agus a choinneáil in aer fionnuar ar feadh lá nó dhó. Mar sin, trí ghráin spréite (gníomhach) amháin a chaitheamh tá an deis ag an duine cothú foirfe a fháil i ngach séasúr den bhliain agus i ngach cúinne den Domhan. Is féidir leis ansin na mílte earraí bia úra agus blasta a úsáid chun éagsúlacht a thabhairt isteach ina aiste bia agus chun an saol a dhéanamh níos taitneamhaí.

Is é an saol eagraíocht an fhuinnimh & ábhair. Nuair is mian linn meaisín a thógáil, cuirimid na codanna riachtanacha go léir le chéile de réir an treoirphlean, agus a luaithe a bheidh an mionsonraí deiridh críochnaithe, beidh an meaisín ag obair. Tugtar anam ar an bhfachtóir sin a chuireann an mhonarcha daonna ag gluaiseacht, a cheanglaíonn leis na cáithníní eile go léir, a chríochnaíonn struchtúr an orgánaigh agus a chuireann ag gluaiseacht é.

Airíonna Próitéiní Ar leith, Vitimíní agus Mianraí agus Gach Comhábhar Cothaitheach Aonair Nár cheart go mbeadh sé ina Bhunús Plé a thuilleadh

Sa chuid dheireanach chonaic muid go bhfuil gach comhlacht glasraí inite comhdhéanta de na heilimintí céanna, agus go bhfuil difríochtaí ina n-airíonna ceimiceacha agus fisiceacha mar gheall ar dhifríochtaí ina gcomhdhéanamh agus ina struchtúr móilíneach. Ar an drochuair, rinne bitheolaithe neamhaird den fhíric seo nach féidir a bhréagnú agus tá a n-eolaíocht iomlán bunaithe ar na comhdhúile casta éagsúla a fuair siad in earraí bia. Ar meisce ag na fionnachtana a rinneadh ina saotharlanna, tá siad dúnta a súile ar an tsaotharlann iontach dúlra sin a seachadaimid grán síl chomh beag sin.

Machine Translated by Google

ar éigean a bheith le feiceáil ag an tsúil nocht agus go gcuirtear i láthair iad, mar chúiteamh, i gceann cúpla seachtain, leis an earra bia is foirfe a shásaíonn riachtanais uile ár n-orgánach ar gach uile bhealach. Ach teitheann siad an deolchaire flaithiúil sin ón dúlra nó loisgeann siad agus scriosann siad í, agus ina dhiaidh sin ullmhaíonn siad, ina saotharlanna trua, substaintí marbha áirithe a bhfuil cosúlacht éigin acu leo. Déanann siad dínit anois ar na concoctions seo le hainmneacha agus uimhreacha éagsúla, agus úsáideann siad iad, ar an gcéad dul síos, chun lagú a dhéanamh ar a n-orgán féin agus ar orgáin a bpáistí neamhchiontach.

Mar sin, tar éis roinnt substaintí éagsúla a fháil i bhfíonchaora, deir siad go bhfuil comhábhair den sórt sin agus den sórt sin i bhfíonchaora, amhail is nach raibh aon rud eile iontu. Déanann siad an rud céanna i gcás gach earra bia nádúrtha agus neamhnádúrtha, agus moltar dúinn an earra bia ina n-éiríonn leo teacht ar aon cheann de na comhábhair sin mar fhoinse den chothaitheach a thugtar. Mar thoradh ar shortsightedness den sórt sin, léirítear na hearraí bia is díobhálaí mar chothaithigh lánchothromaithe agus vice versa.

Glac peann luaidhe agus déan liosta de na substaintí atá aimsithe ag bitheolaithe sna hearraí bia atá ar fáil ó bhó: mairteoil, ae, inchinn, croí, bainne, mil agus cáis. Anois féachaimis an féidir leo na substaintí sin go léir a bhrath i seamair, i tuí nó i luibheanna sléibhe coitianta san fhoirm chéanna. Ar ndóigh ní. Ach ní féidir le haon duine a shéanadh gurb iad na hamhábhair a théann chuig corp na bó a dhéanamh ná na plandaí féin; is é sin le rá, is de na féaraigh sin a cruthaítear an bhó iomlán go hiomlán. Má bhreathnaíonn muid ar earraí bia ainmhithe mar chothú iomlán leordhóthanach do beithíoch feoiliteoir, is é an fáth go bhfuil luach cothaitheach comhionann ag conablach iomlán creiche lena chraiceann, a chnámha, a fhuil agus a fheoil agus, níos mó ná sin, agus a chealla beo go léir slán. go dtí an féar. Ach cén luach atá ag bainne, im nó feoil ar leithligh? Tá codán gan teorainn ag gach ceann acu de luach an fhéir choitinn agus sin ar choinníoll go bhfuil sé sa staid amh. Ní gá aon aimpliú a dhéanamh ar an méid atá fágtha de chomhábhair chothaitheacha na substaintí sin tar éis cócaireachta. Mar sin, an bhféadfaimis fíor-luach cothaitheach an bhainne nó na feola a bhaint amach, arna ghlóiriú ag daoine simplí aigne leis na céadta bliain!

Mar sin, an féidir linn fíorfhiúchas na bhfógraí sin go léir a mhaisiú a mhaisíonn na stáin agus na cannaí de chineálacha iomadúla bainne triomaithe agus díbhunaithe.

Éilíonn an Dlí agus Cirt gur cheart scaipeadh fógraí den sórt sin a thabhairt agus a phionósú go géar as seo amach, toisc go bhfuil an fhreagracht as bás na milliún leanaí ar a ngualainn.

Admhaím go mbíonn fonn go deo ar an duine rudaí nua a fhoghlaim, dul isteach i rúin an dúlra, chun léaslíne a chuid eolais a leathnú. Tá sé tábhachtach go háirithe go gcuirfeadh gach sealbhóir monarchan é féin ar an eolas faoi rúin na n-amhábhar a theastaíonn dá mhonarcha.

Lig d'eolaithe taighde a gcuid imscrúduithe a theorannú laistigh de cheithre bhalla a saotharlanna go dtí an lá, nuair a éiríonn leo planda a fhás ó shíol comhdhéanta go hiomlán de chomhpháirteanna sintéiseacha a rinneadh ina gceardlanna. Ansin beidh a n-eagna comhionann le eagna an nádúir. Ach tá ár ndomhan lán de shíolta den sórt sin cheana féin, trína bhfaighimid an cothaithe is leordhóthanach a shásaíonn bunriachtanais ár n-orgánach. Tá an cothaithe sin saor ón rian is lú de locht.
Níl aon substaint in easnamh ann; níl aon substaint iomarcach; tá a cháilíocht, a chainníocht agus a fheidhm ag gach comhábhar arna chinneadh ag na ríomhanna is cruinne.

Deir siad linn próitéiní a ithe, mar go bhfuil próitéiní go maith don tsláinte. Ach cé mhéad a chaithfidh muid a ithe? An bhfuil figiúr comhaontaithe go ginearálta ann dár riachtanais laethúla? Tá brící riachtanach chun foirgneamh a thógáil, ach is cinnte nach féidir linn brící a charnadh go neamh-idirdhealaitheach nó iad a leagan ar a chéile gan moirtéal ar bith.

Tá teicneoirí nua tar éis dul isteach sa réimse. Tá siad easáitithe innealtóir le taithí roinnt monarchana casta agus anois is mian leo na monarchana sin a chothabháil agus a oibriú iad féin.
I ngach áit tá blúirí amhábhar carntha go randamach.
Tógann gach duine acu go hócáideach cibé rud is féidir leis a lámha go héasca a leagan air agus cuireann sé chuig an mhonarcha é. Tugann duine amháin clocha, ceann eile iarann; iompraíonn an tríú ceann cré, iompraíonn an ceathrú ceann uisce. Cnapann siad seo go léir le chéile gan aon phlean ná dearadh seasta, agus ansin téann siad agus beir siad níos mó agus níos mó fós.
Déanann go leor substaintí orgánacha agus neamhorgánacha a gcuid

Machine Translated by Google

cuma. Cothaíonn duine an t-innealra le dornán de shubstaint áirithe, ag éileamh go bhfuil sé úsáideach; líonann duine eile é le buicéad den dara substaint, ag dearbhú go bhfuil sé níos úsáidí fós. Mar sin taíonn gach duine an mhonarcha le cibé rud a shamhlaíonn sé a bheith cosúil le comhpháirteanna na n-amhábhar cuí. Déantar turgnaimh, turgnaimh gan deireadh. Ar thaobh amháin, tá roinnt daoine amaideach tar éis na hamhábhair sin a chur trí thine; ar an láimh eile, tá deifir ar gach éinne a bhfuil fágtha aige a fháil amach as an luaithreach smoldering agus iad a bheathú isteach i soc na monarchan.

Ar ndóigh go leor, tosaíonn an mhonarcha ag obair go neamhrialta. An níos mó go neamhrialta a oibríonn an mhonarcha, dá mhéad a mhéadaíonn na speisialtóirí óga seo a gcuid iarrachtaí. Ritheann siad ar an mbealach seo agus ar an mbealach sin chun bealaí nua agus ábhair nua a chuardach. Le linn na hiomaíochta sin déanann siad satailt, scriosann nó dón siad na comhábhair cheimiceacha is riachtanacha de na hamhábhair, comhábhair a bhíonn róbheag uaireanta le tabhairt faoi deara acu. Nuair a fheiceann siad nach bhfuil leas ar bith ag baint lena n-iarrachtaí agus go n-imíonn riocht na monarchan ó olc go measa de réir a chéile, téann siad níos faide fós san fhásach agus aimsíonn siad substaintí nua go hiomlán nach bhfuil baint ar bith acu le hamhábhair na monarchan, agus iarracht a dhéanamh oibríochtaí a ngléasra a rialáil lena gcabhair. Ar feadh tamaill, cuireann ceann amháin de na substaintí nua sin bac ar shriek na monarchan, maolaíonn ceann eile a squeak pollta, maolaíonn an tríú ceann luasanna oibriúcháin meicníochtaí áirithe, agus cuireann an ceathrú cuid, i gcodarsnacht leis sin, dlús níos faide leo. Is comharthaí maithe iad na hathruithe seo; léimeann siad le háthas agus bualadh bos a lámha cosúil le leanaí beaga, agus ansin téann siad ar aghaidh ag cuardach substaintí "níos láidre agus níos éifeachtaí". Uaireanta, stopann codanna áirithe den mhonarcha ag feidhmiú go hiomlán nó feidhmíonn siad chomh neamhrialta go gcuireann siad sábháilteacht a gcomharsana i mbaol. Is ansin a léiríonn fir an oirfidigh is mó atá acu. Déanann siad na codanna "gan úsáid" sin a bhaint agus a chaitheamh go sciliúil.

Ní haon ionadh é go dtagann deireadh leis na hiarrachtaí sin go léir le teip agus ceann i ndiaidh a chéile caitear na monarchana as an obair ró-luath. Ach ní chailleann na hinnealtóirí bungling dóchas.

Machine Translated by Google

Fanann siad ina gcuid turgnaimh éadóchasach, ag diúltú a thabhairt chun cuimhne fíor-innealtóir na monarchana sin, a nádúr, a shéan siad.

Ní sa chiall fhigiúrach a dhéantar comparáid leanúnach idir an gcorp daonna agus monarcha. Toisc gur monarcha é an corp daonna go deimhin cosúil le gach monarcha eile, leis an difríocht seo go bhfuil sé i bhfad níos casta ná gnáth-mhonarcha agus go bhfuil a chomhpháirteanna chomh beag sin go bhfuil an chuid is mó acu dofheicthe agus dothuigthe don duine.

Díreach cosúil leis na hinnealtóirí thuas, déanann ár mbitheolaithe turgnaimh ar dhaoine ag na huirlisí is uafásach atá ar láimh, ag na hearraí bia is bunúsaí agus is féidir, ag ullmhóidí sintéiseacha éagsúla agus ag na nimheanna marfacha go léir atá ar eolas ag an gcine daonna. Foilsíonn siad liostaí gan teorainn le hainmneacha inchurtha substaintí agus cuireann siad daoine ar strae lena moltaí míthreoracha. Molann gach duine cad is mian leis, deir gach duine cad a thagann isteach ina intinn, ag gníomhú go randamach, de réir riail na hordóige. Líonann siad na mílte toirt agus tuilte an domhain leo, déanann siad toirneach trasna an raidió, clódaíonn siad fógraí sna nuachtáin.
Ach tá gach rud a dhéanann siad bréagach, tá gach rud a deir siad contrártha. Léiríonn siad go bhfuil an tsubstaint is díobhálaí thar a bheith tairbhiúil, ach cuireann siad cosc ar úsáid a bhaint as an rud atá riachtanach. Sa mheascán seo de welter agus mearbhaill, na húdair féin grope i gcathair ghríobháin de amhrais agus neamhchinnte, cé go bhfuil a lucht éisteachta a bheith buartha agus bewildered
Idir an dá linn, faraor, imíonn na daoine is gaire dúinn an saol seo ina milliúin, gan ghá roimh a gcuid ama cuí.

Iarraim ar gach fear uasal ar fud an domhain teacht amach dá n-aimhdheóin lethargic mur sin amháin ar son a sláinte féin agus a gcairde agus a gcáirde. Lig dóibh lámh a chéile liom ionas go n-osclaíonn muid lenár gcumhacht aontacht súile an chine daonna, go n-athróidís nósanna míchearta an chothaithe faoi láthair agus go gcuirfimid stop leis na mórshluaití sin.

Lig do gach duine againn a shúile a oscailt agus breathnú go cúramach ar na scannail uafásacha a chuireann náire ar shibhialtacht nua-aimseartha. Tríd an dearcadh mícheart a ghlac ár n-eolaithe, tá brabúsaithe agus speculators tar éis céim isteach sa réimse. Déantar na hearraí bia is díobhálaí agus is mó truaillmheasctha a fhógairt go saor mar fhoinsí saibhir vitimíní agus tá

Machine Translated by Google

a dhíoltar go hoscailte don phobal. Áirítear leo brioscaí, milseáin, deochanna boga ar nós Coca-Cola agus líomanáid, feoil putrefied, bainne triomaithe agus na mílte bialann éagsúil eile, a bhfuil a gcuid comhábhair cothaitheacha is ríthábhachtach a bhaint go hiomlán agus go háirithe seans maith tinnis agus daoine a mharú. Bailítear na substaintí is aisteach ó anseo agus ansiúd, measctha le chéile, líonta isteach i stáin agus cartáin, lipéadaithe le sting fhada d'ainmneacha peataí eolaíocha agus a dhíoltar leis an bpobal gullible mar ullmhóidí "diaitéiteacha" ar phraghsanna iomarcacha.
Tá tráchtálú chomh mór sin ar leigheas nua-aimseartha go n-íocann saotharlanna príobháideacha coimisiún 50 faoin gcéad le dochtúirí ar na táillí a ghearrtar ar na hothair a chuirtear chucu. Chaithfí na céadta imleabhar a líonadh dá mba mhian le duine mionphictiúr a chur i láthair ar na caimiléireachtaí ar fad i saol an lae inniu. Faoi láthair, níl aon stró orm tabhairt faoin tasc sin.

Idir an dá linn, aimsíonn bitheolaithe vitimín áirithe le linn a gcuid taighde. Beagán níos déanaí faigheann siad amach nach cumaisc shimplí é, ach coimpléasc ilchasta de dhosaen substaintí, a roghnaíonn siad ainm do gach ceann acu. De réir a chéile tugann siad faoi deara nach léiríonn vitimín áirithe a chumhacht in éagmais daoine eile, nó tugann siad faoi deara, nuair a thugtar isteach é san orgánach, go n-athraíonn substaint amháin go substaint eile agus mar sin de.

Tá éifeachtaí vitimíní saorga ar an orgánach daonna soiléir agus contrártha. Leagann fir brící as a chéile tí ar a chéile gan aon moirtéal agus ansin, chun an botún sin a chur ina cheart, ullmhaíonn siad bairille ollmhór de moirtéal inferior agus doirteann siad ar an bhfoirgneamh é go léir láithreach. Ag cloí le dromchla lasmuigh na brící, cosnaíonn an moirtéal sin an foirgneamh ó ghaoth agus ó bháisteach ar feadh tamaill, ach ní chuireann sé isteach ar na hailt idir na brící agus, ar ndóigh, ní shroicheann sé sraitheanna istigh an struchtúir riamh. Uaireanta úsáidtear cainníocht iomarcach den moirtéal bréagach sin; ansin aon fhoirgneamh a bhfuil a bhunús beagán shaky collapses go simplí. Is é seo go beacht cad a tharlaíonn uaireanta le linn instealladh vitimíní, nuair a fhaigheann an t-othar bás díreach tar éis an instealltа. Conas is féidir substaint a léiriú mar chothaitheach a mharaíonn an méid is lú de fear laistigh de

Machine Translated by Google

cúig nóiméad ar a theacht isteach i gcorp an duine? Cathain a thiocfaidh fir ar a gcéadfaí agus a thréigeann siad baois dá leithéid? In ainneoin an iliomad teipeanna, díomá agus misfortune, leanann fir ina gcúrsa mícheart agus tubaisteach, ag diúltú cúlú céim amháin.

Déanann leabhair nua a gcuma i gcónaí; cuirtear liostaí agus moltaí úra leis na seanchinn i gcónaí agus sreabhann tuile gan stad de nimheanna go seasta ó na monarchana isteach in orgáin na bhfear. Mar atá sé, scríobhadh na mílte imleabhar ar chothú agus ar ábhair ghaolmhara, agus tuairimí agus dearcthaí difriúla acu go léir, sonraí agus sonraí éagsúla, liostaí agus táblaí éagsúla.

Lig dúinn leid ar feadh nóiméad go bhfuil na leabhair scríofa ar aonair vitimíní agus comhábhair chothaithe eile, tá na moltaí cothaitheacha agus liosta na n-aistí bia sonracha ar fad fíor. B'fhéidir go mbeifí ag smaoineamh ansin an é seo go deimhin an córas praiticiúil cothaithe daonna agus an bhfuil na daoine ar mian leo maireachtáil sa saol seo faoin ngá atá leis na leabhair sin go léir a fhoghlaim de chroí. Cad a tharlóidh, mar sin, do na milliúin a bhfuil cónaí orthu i sléibhte agus gleannta, i sráidbhailte agus gráigeanna i bhfad amach, agus nach bhfuil deis acu iad féin a chur i dtaithí ar liostaí agus táblaí aiste bia den sórt sin? An gcaithfidh siad bás a fháil den ocras?

Ní hea, a chairde maithe, dúisgí ó bhur n-éagcóir, mar ní hé sin an slí bheatha atá i ndán don duine. Ní saol mar sin é go deimhin; is tromluí é. Ba cheart dúinn aisiompú iomlán láithreach a thabhairt ar ár ndearcadh i leith fadhbanna cothaithe.
Ba cheart stop a chur le foilseacháin faoi chomhábhair chothaitheacha aonair agus faoi aistí bia agus ba cheart scor de gach oideas de vitimíní saorga agus de dhrugaí nimhiúla láithreach.

Níl ach bealach amháin chun an cine daonna a shaoradh ón tromluí sin uair amháin do chách, is é sin athrú radacach a thabhairt isteach inár modh maireachtála agus inár nósanna cothaithe. Ní mór na nósanna seo a athrú ar bhealach a chumasc agus a chomhchuibhíonn an córas ceart cothaithe le saol an duine. Ansin ní bheidh aon chuspóir úsáideach ag an rogha idir comhábhair chothaitheacha aonair a thuilleadh agus ní dhéanfaidh daoine a thuilleadh machnaimh ar aistí bia sonracha. Amháin den sórt sin go hiomlán cothrom

Machine Translated by Google

ba cheart earraí bia a choinneáil sa bhaile mar a bhfuil na luachanna cothaitheacha céanna acu; i bhfocail eile, ba chóir go mbeadh gach ceann de na bianna a itheann an duine ina chothaithe iomlán ann féin.

Níor cheart go gceapfadh léitheoirí go bhfuil sé an-deacair an cine daonna go léir a threorú feadh an chosáin iontach sin. Dealraíonn sé ach mar sin ar an dromchla. Tar éis dom dul tríd gach céim mé féin, tá a fhios agam, i bhfad ó bheith deacair, gur tasc an-éasca é, a bhfuilim réidh le mo chuid ama agus fuinnimh a chaitheamh air.

Ní mór dúinn coinníollacha den sórt sin a chruthú a cheadóidh do shaibhir agus do dhaoine bochta, idir mhór agus bheag, fhoghlaimte agus shimplí araon saol sláintiúil a bheith acu gan a bheith faoin oibleagáid leanúnach rogha éigeantach a dhéanamh idir na hearraí bia a itheann siad. Ansin cinnfear an rogha bia ag ár mblaiseadh, agus beidh na héilimh agus na mianta a bheidh mar threoir againn maidir le roghnú na n-earraí bia nádúrtha.

Is féidir go n-iontas, tar éis an tsaoil, cad a lorgaíonn na bitheolaithe agus cad é is í an aidhm deiridh atá acu. B'fhéidir nach bhfuil tuiscint shoiléir acu féin ar a gcuspóir deiridh, ach inseoidh mé dóibh. Tá siad ag iarraidh a fháil amach cén cineál substaintí atá de dhíth ar ár gcorp chun saol sláintiúil a bheith againn. Is mian leo feidhm cheart gach vitimín agus gach mianraí inár n-orgánach a fháil amach. Faigheann siad amach go spreagann vitimín áirithe ár bhfás, go gcosnaíonn ceann eile sinn i gcoinne ionfhabhtuithe, go neartaíonn an tríú cuid na fiacla, agus mar sin de. Ach in ionad iad féin a chur faoi réir na trioblóide sin go léir, nach mbeadh sé níos fearr dá dtabharfaidís cuairt ar jungles na hAfraice gan mhoill agus d'fhiafraigh siad de na heilifintí ansin cén cineál pills cailciam a ghlac siad chun Eabhair láidir a fhás, nó cad iad na cineálacha próitéiní. ith siad chun a mais ollmhór a charnadh?

Glacaimid leis, tar éis dóibh a bheith ag obair gan staonadh ar feadh na mílte bliain ar deireadh, go mbainfidh siad a sprioc inmhianaithe amach. Beidh siad in ann ansin na comhábhair go léir a aithint i ngrán cruithneachta nó i gcorp glasraí éigin eile agus tuiscint a fháil ar shonraí iomlána a bhfeidhmeanna faoi seach inár n-orgánach. Ach tá a bhfuil á lorg chomh dícheallach acu idir lámha cheana féin agus go flúirseach saibhir freisin. Mar sin tá a n-ardcheannas bainte amach acu

Machine Translated by Google

aidhm, an aidhm féin ar ar éigean a d'fhéadfadh siad a bheith ag súil a bhaint amach ina saotharlanna tar éis na mílte bliain. Cad eile atá á lorg acu ansin?

Ach ní mór don léitheoir a cheapadh gur daoine gan chiall iad na bitheolaithe. Tá cúiseanna acu le gníomhú mar a dhéanann siad agus óna ndearcadh féin is cúiseanna sách láidir iad. I gcás eolaithe, is daoine "sibhialta agus saothraithe" iad; ní fir tosaigh iad a chónaíonn i bhforaoisí dorcha, ná ina gcónaí i bhfillteáin ná i stáblaí. Ansin conas is féidir leo dearmad a dhéanamh ar a n-arán bán, a gcuid cácaí sobhlasta agus taosráin mhíne agus a mbeal a líonadh le cruithneacht amh, díreach mar a bheadh savages primitive? Is fíor, ar ndóigh, nuair a dhéantar cruithneacht iomlán agus neamhshaillte a iompú ina arán bán nó ina taosráin, seachas stáirse marbh agus siúcra, go scriostar na mílte de chomhábhair chothaitheacha go léir, ach ní cosúil go gcuireann sé seo imní orthu. Siad riamh ar ár gcumas dearmad a dhéanamh go bhfuil stáirse lifeless agus siúcra, freisin, a gcuid "sochair." Soláthraíonn siad na calories riachtanacha chun teas a sholáthar dár gcomhlacht, agus tá acmhainní "eolaíocha" iontacha mar vitimíní saorga, ullmhóidí mianraí, hormóin bhréagacha agus thar aon rud eile ar an iliomad nimheanna, sármhaitheasa ag éileamh ár n-orgán, faireoga agus nerves.
eile i neart agus potency.

Ar deireadh, cad a tharlódh ansin do thionscail, ospidéil, dochtúirí, altraí, cógaslanna, uirlisí máinliachta agus fearais eile dá samhail?
Cad iad na hiarrachtaí nach bhfuil déanta chun iad a fháil agus cad iad na saothair nár caitheadh lena dtógáil! Conas a d'fhéadfaidís na "éachtaí" sin go léir a thréigean ar son na cruithneachta fánach sin? Ní féidir a leithéid de chéim a mhachnamh, fiú níos lú i ndáiríre. Is beag an tábhacht é má fhaigheann na mílte, ní hea, na milliúin duine bás de bharr taomanna croí, ailse agus galair eile. Luath nó mall caithfidh fir bás ar aon nós, mar sin nach fearr dóibh bás a fháil beagán níos luaithe agus iad féin a shaoradh ó phian agus ó fhulaingt an tsaoil seo? Cad é an úsáid a bhaineann le maireachtáil go dtí 200 bliain d'aois i ndomhan atá ag éirí plódaithe mar atá sé? Ná bíodh iontas ort a fháil amach go bhfuil daoine ann leis an dearcadh meabhrach seo. D'fhéadfaí a dhearbhú go deimhin go gceapann formhór an chine daonna, dalláilte mar atá siad le andúil a itheann coirp, ar an mbealach sin inniu. Ach dearbhaím go sollúnta don domhan uile nach mór do gach duine

Machine Translated by Google

Mar sin féin, ní shéanaim gurb é an fonn a bhí ar an gcine daonna freastal ar an gcine daonna ar fad mar phríomhchúis le bitheolaithe. Ach nuair a fheiceann siad teip ina n-iarrachtaí, ba cheart dóibh a ngnáthamh contúirteach a athrú gan mhoill agus stop a chur láithreach le foilsiú gach leabhar a bhaineann leis na hábhair sin; murach sin is cinnte go dtuilleann siad mallacht na nglún atá le teacht. Tar éis dom na fíricí agus na figiúirí contrártha go léir atá le fáil i leabhair ar chothú a thabhairt le chéile, rinne mé an fhianaise a bhí ar fáil a scagadh agus a mheá go cúramach agus tháinig mé ar an gconclúid bhunúsach, chomh fada agus a bhaineann le cothú, gur cheart don chine daonna smaoineamh mar a chéile agus as seo amach. beatha araon.

Maidir leis an gconclúid seo, ní mór amhras ná easaontas a bheith ann.

Mar sin, ós rud é go bhfuil a dtasc comhlíonta ag na leabhair a foilsíodh go dtí seo a dhéileálann le comhábhair chothaitheacha aonair agus le haistí bia sonracha éagsúla, ní mór iad go léir a tharraingt siar as cúrsaíocht ionas nach mbeidh meon an phobail faoi bhrón a thuilleadh ag a gcuid teoiricí neamhfhuascailte agus contrártha. . I bhfocail eile, ba cheart cosc a chur ar na leabhair sin go léir a dhéileálann le feidhmeanna agus "sochair" próitéiní, carbaihiodráití, saillte, vitimíní agus mianraí. Ba chóir go mbeadh na foilseacháin chontúirteacha sin go léir ina ndéantar iarracht a chruthú go luíonn luach earraí bia áirithe i gcothaitheach áirithe atá iontu.

Ní mór breathnú fiú ar na leabhair sin ina ndéanann a gcuid scríbhneoirí iarracht barraíocht cineálacha áirithe torthaí i gcomparáid le cinn eile a dhearbhú mar leabhair iomarcacha. Ar a mhéad, d’fhéadfadh taighde sa todhchaí a bheith dírithe ar thurgnaimh ghinearálta a dhéanamh chun na sonraí riachtanacha a sholáthar chun méid na forbartha agus na buntáistí a bhaineann le haicme amháin d’earraí bia a chinneadh i gcomparáid le haicmí eile. Mar shampla, is féidir staidéir a dhéanamh chun na difríochtaí leathana idir torthaí, gránaigh, bíoga, cnónna, glasraí glasa agus fréamhacha a fháil amach, má tá difríochtaí den sórt sin ann, go deimhin.

Machine Translated by Google

As seo amach, ba chóir go mbeadh sé mar phríomhdhualgas ar gach scríbhneoir, eolaí, dochtúir, iriseoir agus daonnúil forásach gach gné den damáiste ollmhór a dhéantar de bharr meathlú na gcothaithe nádúrtha a léiriú don phobal i gcoitinne agus spreagadh a thabhairt do dhaoine géilleadh gan choinníoll do na rialacha. den dúlra.

Comhlacht Fíor agus Corp Bréagach

Is ionann gnáth-thomhaltóir bia cócaráilte agus meascán de bheirt i gceann amháin; tá dhá chorp aige. Is é an chéad chorp, an FEAR REAL, an fear fíor é féin, a glaodh chun bheith ann trí chothú nádúrtha agus atá fós á chothú ag cothú nádúrtha. Tá an dara corp, an FALSE MAN, tugtha chun cinn trí bhia mínádúrtha, cócaráilte, saorga agus leanann sé ag maireachtáil ar chothú mínádúrtha amháin.

Na cealla sin go léir i gcorp an duine a dhéanann, a chothaítear, a oibrítear agus a n-ionadaítear earraí bia nádúrtha go hiomlán, a chothaíonn an saol sláintiúil, speisialaithe agus gníomhach, agus a choinníonn duine ar a chosa. Is iad sin na cealla a thugann neart do na matáin, a rialaíonn crapthaí an chroí, a tharchuireann ríoga na hinchinne chuig an gcomhlacht agus a tháirgeann táil. In aice leis na cealla ardfhorbartha seo tá cealla eile a bhfuil cosúlacht ró-mhór acu le gnáthchealla, ach, i ndáiríre, tá an struchtúr is bunúsaí acu, níl an t-innealra agus an mheicníocht riachtanach acu le haghaidh feidhmeanna speisialaithe agus go ginearálta tá siad meathlaithe agus galair. Rugadh, pórtar agus iolraítear na cealla seo go hiomlán ar chostas bia mínádúrtha agus díbhunaithe.

In orgánach de andúileach bia cócaráilte, is beag áitíonn fear fíor seomra go deimhin. Fiú i gcás an duine is tanaí tá cuid mhaith den chorp comhdhéanta de chealla neamhghníomhacha.

Tá líon áirithe cealla gníomhacha agus speisialaithe ag teastáil ó gach gland nó orgán, ach a luaithe a fhoirmítear an comhlánú riachtanach de chealla den sórt sin, stopann tógáil cealla breise san orgán a thugtar,

Machine Translated by Google

murach sin d'fhásfadh sé go dtí méid rómhór. Anois, toisc nach dtugtar cealla gníomhacha chun bheith ann ach trí chothú nádúrtha, ach nach soláthraíonn an andúileach bia an chainníocht riachtanach d'earraí bia nádúrtha dá chorp, tá sé d'oibleagáid ar an orgán an t-easnamh a bhíonn mar thoradh air a fhritháireamh agus a mhéid a choinneáil laistigh de theorainneacha réasúnacha trí mheá. líon áirithe cealla neamhghníomhacha a tháirgtear ó bhia cócaráilte. Tá a leithéid de chealla gan úsáid agus seadánacha go flúirseach in orgáin agus córais uile andúiligh bia, gan na cnámha, na tairní agus an ghruaig a áireamh.

Mar sin féin, tá an t-orgánach i roinnt daoine fós in ann a streachailt in aghaidh aistí bia mínádúrtha ar feadh tréimhse áirithe ama. Go deimhin, bíonn sé ar a dhícheall cosc a chur ar fhoirmiú an fhir bhréagach trí appetite laghdaithe, neamhoird boilg, nausea, vomiting, insomnia, tinneas cinn agus modhanna eile dá samhail. Féachann daoine gearr-radharcacha ar na hairíonna réamhchúraim sin mar chomharthaí de roinnt debility an orgánaigh, mar sin in ionad stop a chur le tomhaltas earraí bia mínádúrtha, spreagann siad a n-úsáid níos mó chun "a chothú agus a neartú" an t-othar. Agus nuair a thagann deireadh tragóideach faoi ionsaithe leanúnacha ar bhianna "cothaitheacha" mar gheall ar an streachailt fhada tharraingteach nuair a éiríonn leis an bhfíorfhear a shárú, cuirtear iallach ar an orgánach a fhriotaíocht daingean a thréigean agus é féin a "oiriúnú" do na hearraí bia mínádúrtha sin. Is é seo an comhartha do bhreith an fear bréagach, a thosaíonn go luath ag ithe cosúil le mac tíre agus ag fás irresistibably. Ach breathnaíonn daoine gearr-radharcacha ar an bhfás seo mar chomhartha cinnte d'aisghal

Le himeacht ama tháinig an fhriotaíocht sin níos laige, agus inniu tá an chéim bainte amach nuair a rugadh go leor leanaí le dhá chorp. Tosaíonn leanaí den sórt sin an fear bréagach a fhorbairt fiú sula dtagann siad isteach sa domhan. Is féidir leat an fear bréagach a fheiceáil ag gach céim ar na masa agus na cosa na mban, ar leicne saille leanaí, ar na paunches bulging agus necks na bhfear, agus in áiteanna eile. Déanann an fear bréagach dífhoirmiú ar fhíordhaoine deasa na n-ógánach le linn a saoil, cuireann sé a gcumas oibre ar dhaoine fásta. Téann sé isteach i gcroílár, duáin, soithigh fola, faireoga agus fíocháin an duine agus pairilis a gcuid gníomhaíochtaí. Go hiondúil, tógann sé an fíorfhear isteach ina chnuasach agus de réir a chéile é a bhrú agus a thachtadh.

Machine Translated by Google

Nuair a shásaíonn andúileach bia cócaráilte a ocras trí roinnt torthaí a ithe, ciallaíonn sé go bhfuil an fíorfhear sáithithe go hiomlán agus nach bhfuil dúil sa bhia aige a thuilleadh. Ach níl aon sciar den chothaithe nádúrtha faighte ag an bhfear bréagach, mar sin éilíonn sé a bhia speisialta féin anois. Is é an rud a chuireann trua ar leith ar chúrsaí ná go gcuireann sé a mhianta diúltacha in iúl trí bhéal an fhíorfhir. Is é an crapadh borb do bhia cócaráilte an t-áiteamh atá ag an ollphéist sin agus níl baint ar bith aige le héilimh an fhir fhíor. Athraíonn an crógacht sin ina ghruama faoi láthair nuair a thagann an dá phaisean brúidiúla, andúile agus mianta diúltacha le chéile.

Is anseo a dhéanann an fear fíor, gan aon smaoineamh nó machnamh, tasc is suarach. Saothraíonn sé lá i ndiaidh lae gan staonadh, tuilleann sé airgead le pian agus trioblóid mhór agus ansin, le pian agus trioblóid níos mó fós, casann sé na hearraí bia nádúrtha atá ceannaithe aige lena chuid airgid crua go substaintí díobhálacha, cuireann sé isteach ina chorp iad trína chorp. a bhéal féin, a dhíleá ina chanáil bhia, iad a ionsú isteach ina shruth fola agus a sheachadadh chuig an ollphéist sin, a namhaid is déine, a chothaíonn agus a chothaíonn sé ina bhroinn féin agus a n-iompraíonn sé go leanúnach ar a mhatáin laga a chorp gráiniúil.

Anseo, ní mór dom a fhiafraí de bhitheolaithe a mholann próitéiní agus a chuireann dóchas bréagach ar chumas ceaptha vitimíní saorga, cibé an bhfuil trua acu do na fir agus na mná sin a bhíonn ag caoineadh agus ag caoineadh agus iad ag dul ar aghaidh ar an tsráid, ar éigean atá in ann an meáchan ollmhór a tharraingt amach. an fear bréagach ar a chosa lag. Cá bhfuil coinsias agus cúis na ndaoine sin? An dtugann na maiseanna sin saille agus feola gan úsáid aon ábhar machnaimh dóibh? Tar éis an tsaoil, is é corpulence torthaí a gcuid próitéiní ainmhithe "lán-chothromaithe" agus arán bán "díleáite". Déan iarracht a n-arán agus a bhfeoil a bhaint de na daoine sailleacha sin, agus iad a bheathú ar feadh tamaill de réir dhlíthe is bunúsaí an dúlra, ansin tabhair faoi deara conas a leánn agus a imíonn na maiseanna diabhal sin laistigh de chúpla mí.

Nuair a bhreithnímid cé chomh héasca is féidir linn fáil réidh leis na iomarcacha sin carnáin feola agus éifeacht a ghnóthú iomlán ag an chuid is mó simplí agus

Machine Translated by Google

modh nádúrtha, b'fhéidir go n-iontas cén fáth a bhfuil daoine a bhfuil ard-idirdhealú acadúil ag baint leo dul i muinín modhanna contúirteacha gan chiall, gan aon ionchas go n-éireoidh leo.

Níl an fear bréagach comhdhéanta de chealla degenerate amháin, ach freisin de sreabháin iomarcacha, saillte, concretions, salainn, nimheanna agus substaintí díobhálacha eile, a threáitear agus a scaipeadh isteach i gcuas agus fíocháin uile an fhir fhíor. Tugtar gach tinneas, gan eisceacht, isteach i gcealla an fhir bhréagaigh. Is i gcealla an fhir bhréagaigh freisin a bheirtear ailse.

Galair De bharr Sárú ar Dhlíthe na Dúlra

Ní féidir ach dhá chúis a bheith ann le briseadh monarchan: easpa cothromaíocht ina hamhábhair agus damáistí teagmhasacha a thagann ón taobh amuigh. Ní féidir aon chúis eile a bheith ann. Is furasta na damáistí teagmhasacha a dhéanann an t-orgánach daonna ó fhoinsí seachtracha (dó, gortuithe, nimhiú, agus mar sin de) a thuiscint go héasca agus níl aon easaontas ann maidir leis na modhanna atá le húsáid ina gcóireáil.
I measc na ndamáistí seachtracha seo is féidir an dochar a dhéanann na drugaí teiripeacha féin-riaracháin go léir, vitimíní saorga, mianraí, alcól, nicotín, tae, caife, chomh maith leis na nimheanna iomadúla a thugtar isteach sa chorp le bia bruite a chur san áireamh. agus stóráiltear iad i ngach orgán.

An t-aon amhábhair chomhchuí agus gan locht don duine orgánach na plandaí amha a chinneann an dúlra. Ciallaíonn an t-athrú is mó a dhéantar ar na comhlachtaí sin cur isteach ar chomhchuibheas na n-amhábhar sa mhonarcha áirithe; ciallaíonn sé sin, ar a seal, oibríochtaí cearta na monarchan sin a dhílonnú; i bhfocail eile, ciallaíonn sé galar. I gcomhréir le dlíthe an dúlra, ní mór féachaint air seo mar aicsiom, nár cheart go mbeadh aon amhras nó éagsúlacht tuairimí ann faoi.
Tugadh NOURISHMENT ar amhábhair mhonarcha an duine.

Machine Translated by Google

Tá na hamhábhair a theastaíonn don duine tógtha ag an dúlra le ríomhanna chomh beacht sin, nuair a chuirimid caora amháin fíonchaor isteach inár mbéal, briseann an sméar beag sin suas agus scaipeann sé ar fud an orgánaigh chun freastal ar a riachtanais go léir gan aon eisceacht. Tógann an sméar sin struchtúr bunúsach na gceall simplí ar dtús, ansin tógann sé meicníocht inmheánach na gcealla difreáilte go léir, soláthraíonn sé na hamhábhair atá riachtanach le haghaidh táirgeadh, glanann agus lubricates na comhpháirteanna go léir agus déanann sé athnuachan ar na cinn a bhfuil damáiste déanta dóibh, athshocraíonn sé daoine scothaosta agus cealla tuirseacha ag cealla óga, cuireann sé breosla ar fáil do na mótair agus cuireann sé ag gluaiseacht iad, tugann sé an teas agus an fuinneamh is gá don chorp, agus déanann sé aon tasc eile a éilíonn sé.

B'fhéidir go n-iontas ar an léitheoir go bhfuil daoine ann nach n-itheann torthaí ar bith ar feadh seachtainí nó míonna ina dhiaidh sin agus go n-éiríonn leo fanacht beo. Is é an freagra, go ginearálta, go dtógann fiú an andúileach itheacháin cócaráilte is daingnithe roinnt cothaithe amh anois agus arís. Uaireanta bíonn ocras ar na gnáthchealla ar feadh seachtainí agus míonna, ach toisc go bhfuil torthaí an-chomhdhlúite agus an-chothaitheach ina n-earraí bia, coinníonn méid an-bheag díobh duine ar a chosa ar bhealach éigin. Ach má tá an t-ocras sin fadaithe go míréasúnta (mar ní bhraitheann an t-ábhar féin an t-ocras seo), tá neamhoird éagsúla, sores agus coinníollacha galracha le feiceáil san orgánach, agus is é an scurvy an ceann is tromchúisí díobh.

Le linn scurvy tá na cealla ag dul amú de réir a chéile, de bharr easpa comhábhair chothaitheacha níos fearr. Níos déanaí, tosaíonn ballaí na ribeadáin ag pléasctha, rud a fhágann go n-eascraíonn fuiliú breise. Éiríonn na gumaí beoga agus spúinseach anois, titeann na fiacla agus tá corp iomlán an othair clúdaithe le othrais. I bhfianaise daoine gearr-radharcach tá an galar seo go hiomlán mar gheall ar easnamh vitimín C. Níl an chumhacht ag na bianna cócaráilte, na drugaí agus na vitimíní saorga go léir ar domhan saol othar den sórt sin a shábháil. Mura nglacann sé roinnt torthaí nó glasraí úra, tá a bhás dosheachanta.

Bhí an dúlra an-trua don duine, ach baineann an duine leas as an indulgence sin. An cíteolaí Meiriceánach EV Cowdry

Machine Translated by Google

a deir: “Ní mór an caillteanas don gheilleagar coirp de sheirbhís oilte ó chealla atá éirithe urchóideacha, mar tá barrachais i ngach cineál sainchealla ar féidir glaoch orthu i gcás gá, ar a dtugtar cúlchistí fiseolaíocha. Naoi ndeichiú den cortex adrenal, 1/2 de na scamhóga, 3/4 den ae, 4/5 den thyroid agus briseán agus an spleen ar fad a bhaint go sábháilte" (CANCER CELLS, Philadelphia agus Londain, 1955, lch. 11). Tá fiú an cíteolaí is cáiliúla ar domhan chomh gearr-radharcach sin nach measann sé go bhfuil cailliúint naoi ndeichiú den fhaireog chomh tromchúiseach don orgánach; ní fheictear an caillteanas dó ach amháin nuair a stopann an t-orgánach tugtha ag feidhmiú ar fad. Ach tagann staidéar Cowdry chun a dheimhniú go gcreideann na n-itheantóirí amh go dtagann laghdú comhréireach ar líon na gceall gníomhacha, agus mar sin, ar chumas oibre faireog nó orgán ar leith, i ndiaidh aon laghdú ar iontógáil cothaithe amh. Go minic is orgáin andúiligh cócaráilte a choimeádann a bheith ann trí shaothar ach an deichiú cuid nó an cúigiú cuid de ghnáthlíon na gceall.

NUAIR A THUGTAR CUNTAS DÉITE AR DLÍTHE NA AN DÚLRA BHFUIL AN CÚIS NACH GALAIR FAOI FHÁIL; éiríonn gach rud chomh soiléir le solas an lae. Chomh luath agus a laghdaíonn líon na ngnáthchealla gníomhacha trí laghdú ar chainníocht na n-earraí bia nádúrtha a chaitear, teipeann ar na faireoga agus na horgáin ina n-oibríochtaí agus éiríonn an toradh bocht, neamhleor agus lochtach, mar gheall ar easnamh na n-amhábhar. Mar thoradh air sin, éiríonn na faireoga agus na horgáin a thugtar tinn. Arís, toisc nach bhfuil mórán cealla gníomhacha fágtha agus go bhfuil ocras agus ídiú orthu siúd atá fágtha, imíonn ballaí an chroí agus déantar damáiste do na comhlaí; tá lagú ar na codanna íogaire sin den chraiceann, den intestines, den bholg agus de bhaill eile an chomhlachta atá faoi bhrú leanúnach; dilate na ribeadáin agus ansin pléasctha, a eascraíonn i ulceration an boilg agus an intestines, scaoilte ó na seicní múcasacha, pyorrhea, hemorrhoids, eachma, agus mar sin de. lobhadh fiacla mar gheall ar easpa cothaithe leordhóthanach; casann an ghruaig liath nó titeann. Ag an am céanna, le carnadh na substaintí nimhiúla a tugadh isteach san orgánach trí bhianna bruite tá na hailt éagumasaithe; tá ballaí na soithigh fola clúdaithe le taiscí crua; cloch (nó calculi) atá déanta sa

Machine Translated by Google

lamhnán ; scléaróis, brú fola ard, sciatica, scoilteacha, gout agus go leor galair eile a gcuma. Mar fhocal scoir, bíonn sé éasca go leor anois cúiseanna na n-ionsaithe apoplectic agus
ailse.

Níor cheart go mbreathnódh aon eatadóir cócaráilte air féin mar rud sláintiúil. Tá bunús a dhrochshláinte leagtha síos ag a mháthair andúileach a itheann cócaráil fiú roimh a bhreith. Tá a chuid orgán meathlaithe agus gach nóiméad tá siad i mbaol nó ag ídiú a gcúlchiste deiridh fuinnimh. Tar éis dó na línte seo a léamh, ní mór don té a chuireann luach ar a shláinte agus a thugann aire dá shaol cinneadh daingean a dhéanamh i dtreo an chontúirte sin agus an damáiste atá déanta cheana féin dá orgánach a dheisiú go críochnúil. Go háirithe, níor chóir go mbeadh leisce ar na daoine sin atá ag fulaingt ó otracht agus brú fola ard ar feadh nóiméad, toisc go bhfuil a saol ag crochadh le snáithe. Ní ceadmhach dóibh ligean don bhriathar ominous "gan choinne" a bheith le feiceáil ina bhfógraí báis amárach. Is é an focal sin an fhianaise is suntasaí ar aineolas an fhir "shibhialta".

Níor cheart go mbeadh an leanbh beag ag caoineadh gan chúis; níor cheart go n-éireodh leis oíche suaimhnis nó go mbeadh tinnis boilg air, agus ní ba lú fós é ó fhiabhras. Níor cheart go mbeadh easnamh vitimíní nó cailciam ann ach an oiread. Is iad seo go léir na torthaí ar bhianna cócaráilte, bainne agus ar an inferiority bainne a mháthar cócaráilte-ithe. Dearbhaím arís agus arís eile gur cion an-éadrócaireach é leanbh nuabheirthe a chleachtadh le bia cócaráilte. Go dtí seo tá an cion seo déanta ag gach tuismitheoir go neamhbheartaithe; as seo amach féachfar air mar choir réamhbheartaithe. Amárach, ní bheidh aon tuismitheoirí in ann a gciontacht a mhaolú.

Sula ndéantar cinneadh dul faoi obráid mháinliachta, ba cheart go mbeadh an t-othar in ann dul i muinín lán-ithe amh. Mura bhfuil an t-orgán damáiste tar éis a chomhlánú de chealla gníomhacha a chailleadh go hiomlán, féadfaidh sé a chumas iomlán oibre a fháil ar ais trí chealla sláintiúla a bhreith agus fáil réidh leis na cinn ghalraithe.

Chomh fada agus a bhfuil aon chealla ghalraithe san orgánach daonna, tá crapadh láidir ann do bhia cócaráilte. Ach nuair a ghlantar an corp óna chealla ghalraithe, líonann radharc na mbéilí cócaráilte an rud fíor

Machine Translated by Google

fear le disgust, in ionad pléisiúir. Dá láidre an mothú ar "ocras", is ea is doimhne agus is géire an galar. Go hachomair, is dúil le galair é an dúil i mbia cócaráilte, agus comharthaíonn buanseasmhacht an mhian sin buanseasmhacht an ghalair. Dá bhrí sin, chun galair a mhaolú agus a dhíbirt, is gá an duine bréagach a ocras.

Ba chóir go gcuirfí othair ailse láithreach ar aiste bia an-teoranta de bhia amh, mar shampla punt úlla nó fíonchaora in aghaidh an lae.
Is leor an chainníocht seo chun an fíorfhear a choinneáil beo, agus gheobhaidh na cealla ailse, nach bhfuil in ann aon sciar di a fháil, bás de réir a chéile. Níl aon cheart a thuilleadh ag an té a daortar chun báis áirithe chun sásamh a bhaint as a charball scoilte ar an bpraghas as a chríoch a bhrostú.

Féachaimis anois cén tseirbhís úsáideach is féidir a chur ar fáil dúinn ó na 350,000 cineál substaintí nimhiúla a d'ainmnigh siad drugaí.
An féidir leo, b'fhéidir, líon na gceall difreáilte a mhéadú, na cealla laga a neartú nó cumas úr oibre a thabhairt do na cealla míchumasaithe? An féidir leo amhábhair a sholáthar do na faireoga ocrasacha nó na comhábhair chothaitheacha a scrios an tine a athsholáthar? An féidir leo matáin an chroí a neartú nó soithigh fola a gcuid neamhíonachtaí a ghlanadh? An féidir leo stop a chur leis an sreabhadh leanúnach isteach inár n-orgán de na filth agus na nimheanna a thugtar isteach inár gcorp le bianna cócaráilte? Ar deireadh, an féidir leo na cealla ailse a scaradh agus a dhíbirt ceann ar cheann nó iad a thabhairt ar ais chuig an gcorp? B'fhéidir gur cuid dhílis dár gcothú iad na nimheanna sin agus is trí mhaoirsiú a rinne an dúlra dearmad orthu a áireamh i mbia-earraí nádúrtha.

Is é fírinne an ábhair go bhfuil éifeacht na substaintí sin draoidheach, mealltach, dealraitheach, contrártha agus díobhálach i gcónaí.
Is é an litríocht ollmhór ar airíonna tairbhiúla na ndrugaí ná miotas ár n-aois.
Cuireann domhan ollmhór piseog pobal uile na cruinne seo faoina smacht iomlán agus glacann leigheasanna laga ról na talisman orthu féin.

Caithfimid ísliúchán ó airde an bhréige agus dearcadh réalaíoch a ghlacadh i leith na bhfadhbanna seo. Tá struchtúr níos casta ag cill nach bhfuil chomh beag céanna inti féin ná na monarchana de dhéantús an duine go léir. Seo é

Machine Translated by Google

is léir ón bhfíric an-simplí, lena n-iarrachtaí comhaontaithe go léir nach raibh na saineolaithe ar fud an domhain in ann aon chill bheo amháin a thabhairt chun cinn. Agus fós tá gach orgán comhdhéanta de milliards de chealla den sórt sin. Mar sin féin, samhlaíonn gnáth-lia é féin mar speisialtóir ar na saolta fairsinge sin. Nuair a scríobhann an dochtúir sin ainm "cógais" éigin nimhiúil ar phíosa páipéir, ceapann sé go naively gur féidir leis feidhmeanna neamheagraithe na milliards monarchana a athbhunú trí nimh amháin a ordú. Ag tógáil greim láimhe ar mo pháistí beaga, ar feadh na mblianta ina dhiaidh sin, chuaigh mé ar seachrán ó thír go tír le súil an elixir iontach sin a aimsiú! Is leis an dóchas céanna a bhuaileann gach othar, is cuma cén riocht atá air, ar dhoras a dhochtúir inniu nó go nglacfaidh sé a áit i scuaine an ospidéil.

De bhrí gur i lámha an othair féin atá an t-aon leigheas ar gach galair. TÁ CÚISEANNA NA GALAR GO DTÍ A FHÁIL SA DÓITEÁN CISTINEACH. LEIS AN DÓITEÁIN SIN A DHÉANAMH SÍOLTÚ AR FÁLACHA AN DAONNA UILE. Ní hamháin go bhfeidhmíonn ithe amh iomlán mar chosc ar gach cineál tinnis, ach cneasaíonn sé go hiomlán na galair go léir atá conartha cheana féin, ón gceann is éadrom go dtí an ceann is tromchúisí agus is casta, ar choinníoll go gcoimeádann an t-orgán atá buailte roinnt comharthaí saoil fós.

Sa leabhar beag seo, ní féidir liom déileáil go mion leis an ábhar seo. Is leor sampla amháin a chur i láthair. Is iad galair cardashoithíoch an bac ar an gcine daonna inniu. I dtíortha áirithe tá an ráta mortlaíochta do ghalair éagsúla an chroí níos mó ná leath an ráta básmhaireachta iomlán, agus leanann an cion ag méadú. Is bearta smididh amháin iad na drugaí go léir atá ann cheana i gcoinne na ngalar sin. Trí nimhiú a dhéanamh ar an gcomhlacht, greannú nó, ar a mhalairt, na nerves a mharú agus gníomhaíocht an chroí a spreagadh, baineann siad an t-orgánach dá iarsmaí neart. Fianaise ar an bhfíric gurb iad na dochtúirí na príomh-íospartaigh de bhuillí croí. Ach i measc na ngalar go léir is neamhoird cardashoithíoch na cinn is oiriúnaí chun cóireáil a fháil. Cuirfidh Raw-Veganism deireadh leis na massacráidí gan chiall sin go léir.

Machine Translated by Google

Má tá an t-othar a bhfuil doomed bás de chroí-stróc i gceann cúpla seachtain nó míonna ba chóir tearmann a lorg i ndlíthe an dúlra agus athrú ar aghaidh go dtí amh-ithe lá atá inniu ann, beidh sé bhraitheann feabhas pras ar a riocht beagnach thar oíche. Ón gcéad lá, tosóidh a chuid soithigh fola go tapa ag cailleadh a n-eisíontais, agus gheobhaidh ballaí a veins, chomh maith leo siúd a chroí agus a chomhlaí, léas nua saoil le comhlánú úr de chealla gníomhacha, de réir a chéile. a n-elasticity cuí agus daingne a fháil ar ais. Mar thoradh air sin, in ionad bás a fháil i gceann cúpla seachtain, beidh an t-earcach nua don bhia amh in ann breathnú ar aghaidh go muiníneach le saol sláintiúil 50 bliain eile nó níos mó. Nuair is ceist í beatha shláintiúil leathchéad bliain a chur in ionad saol breoite cúpla seachtain, ní féidir linn ligean don leisce dul isteach inár gcroí. Níl sé ciallmhar féachaint ar bhásanna mar bhásanna tobanna gan choinne. Nuair a fheicim braon feola agus aráin ag dul isteach i mbéal íospartaigh gan amhras, déanaim pictiúr den mheathlú a bheidh ag titim amach go luath i mballaí a chroí agus a soithigh fola, agus gach nóiméad bím ag súil le stróc croí leis.

Go ginearálta, tá ceithre bhunchúiseanna le galair: 1. Easnamh i líon na gceall difreáilte. 2. Neamhdhóthanacht na n-amhábhar is gá chun feidhmeanna na faireoga. 3. Láithreacht comhlachtaí eachtracha agus cealla seadánacha san orgánach. 4. An lagú ar fhriotaíocht na gceall ar ionfhabhtú baictéarach. Téann ithe amh i ngleic leis na ceithre chúis seo go léir ón tús agus cuireann sé an réiteach ceart ar fhadhb an ghalair.

Mar sin féin, le linn na tréimhse tosaigh ina n-itheann siad amh, bíonn míchompordanna éagsúla ag andúiligh a itheann cócaráilte, rud a d'fhéadfadh tuiscint bhréagach a thabhairt do dhaoine gan smaoineamh go n-ídíonn earraí bia nádúrtha an corp agus go ndéanann siad dochar don tsláinte. Is é an míthuiscint seo an cruthúnas is suntasaí ar ghearr-radharc fear an lae inniu. Is coincheap áiféiseach é an smaoineamh amháin go bhféadfadh torthaí neamhnádúracha agus díobhálacha a bheith ag leanúint le cothú NÁDÚRTHA, agus ní mór é a dhíbirt ó ár smaointe uair amháin ar bith.

Machine Translated by Google

Ní mór a thabhairt i gcuimhne go bhfuil ó 40-50 kilos nó níos mó de na fear Is leis an bhfear bréagach a mheá céad cileagram, a thosóidh láithreach ag leá ar shiúl agus, in éineacht lena chealla ghalraithe, saillte, concretions agus nimheanna, a rithfidh isteach i sruth na fola, ionas go bhféadfaidh sé an corp a fhágáil trí eisfhearadh éagsúla - na stóil, an fual agus an perspiration. Nuair a bhreathnaítear ar shubstaintí eachtracha san fhual agus san fhuil, measfaidh an fear gearr-radharcach go ndéantar iad ó chothaithigh nádúrtha, ach go pointe fírinneach tagann siad ó chorp disgusting an fhir bhréagach, atá ag cur amú de réir a chéile agus ag fágáil an orgánaigh go deo. . Sin é an fáth nach mór an t-aistriú go hamh-ithe a rialú ag gnáthchritéir na heolaíochta leighis; ina ionad sin, ní mór dúinn géilleadh go muiníneach do dhlíthe an dúlra agus breathnú ar na torthaí deiridh le foighne agus le foighne.

Le linn na tréimhse sin d'fhéadfadh go mbeadh comharthaí flatulence le feiceáil, pianta stéigeach, tinneas cinn, giddiness, debility ginearálta, agus mar sin de. I gcásanna áirithe d'fhéadfadh an fual éirí suarach, d'fhéadfadh na cosa at, d'fhéadfadh gríos a bheith le feiceáil ar an gcorp agus d'fhéadfadh triomacht agus tochas a bheith ar chodanna áirithe den chraiceann. Is próisis íonú agus leighis iad seo go léir, mar sin níor cheart ar aon chuntas géilleadh don mhothú ar an "ocras" agus, le hamhras siamsúil faoi eagna an Chruthaitheora, dul i muinín dinnéir "chothaitheacha", – próitéiní "go hiomlán cothrom" agus aimínaigéid "neamh-athsholáthair" chun cabhair a fháil. Má bhíonn duine amaideach go leor é sin a dhéanamh, imeoidh na hairíonna sin láithreach, ach chun dochair do shláinte. Déanfaidh an fear bréagach osna faoisimh ansin agus, ag gáire faoi dhúracht an fhir fhíor, tosóidh sé ag fás arís le saol nua.

Athraíonn comharthaí den sórt sin ó thaobh tarlú agus déine ó dhuine go chéile, agus d'fhéadfadh sé a bheith go hiomlán as láthair i gcásanna áirithe. De ghnáth, tá siad in ann a bheith dian i ndaoine scothaosta agus corpulentach, éadrom i ndaoine óga agus go hiomlán as láthair i leanaí nuabheirthe, a thosóidh ag fás suas ar bhealach gnáth. Go ginearálta, i gcorp duine ró-ramhar tá an fear bréagach tar éis an fíor-fhear a bhrú agus a mhaolú chomh mór sin faoi bhrú a mheáchan trom gur beag atá fágtha de ach "craiceann agus cnámha." Sa tréimhse tosaigh amh-ithe

Machine Translated by Google

laghdófar meáchan duine den sórt sin an oiread sin go dtosóidh na daoine nach dtuigeann fíor-nádúr an athraithe ag déanamh trua dó.
Ach níl anseo ach pictiúr soiléir ar a bhfuil ar siúl i ndáiríre.
I gcorp an amh-itheora tá an fíor-fhear, i ndáiríre, tosaithe ag meáchan a fháil ceart ón gcéad lá agus, tar éis fáil réidh leis an bhfear bréagach, leanfaidh sé ag fás go rialta go dtí go sroichfear a ghnáthmheáchan. . I duine an-tanaí déanfaidh an méadú ar mheáchan an fhir fhíor an caillteanas a d'fhulaing an fear bréagach a fhrithchothromú, ionas go mbeidh gnóthachan glan meáchain ann ón tús.

Tá an fás seo ar an bhfear fíor go háirithe tapa i leanaí tanaí, pallid agus lag. Ní mór dúinn gan a bheith ag súil go mbeidh leanaí a itheann amh chomh héagsúil agus chomh cos-chosach lena gcomhghleacaithe a itheann cócaráilte, óir is é smál comhartha an fhir bhréagaigh. Beidh leanaí a itheann amh go deimhin caol, síneach agus matáin. Is de bharr aineolais dhírigh a dhéanann tuismitheoirí aigne shimplí lúcháir ar thormacht a bpáistí.

Nuair a d'athraigh mé go hamh-ithe ar dtús, cuireadh tús le próiseas fairsing íonúcháin i m'orgánach. Ní raibh aon comharthaí debility agam, ach d'fhulaing mé pianta i mo inní, thosaigh an interstices idir mo mhéara agus toes a thriomú suas, agus ina dhiaidh sin scálú agus itching, bhris gríos amach ar mo chorp, agus ar chodanna áirithe de mo chosa an craiceann. triomaithe suas agus scafa amach i calóga. Go tobann d'éirigh mo chosa, a bhíodh go minic ag at go pointe beag, ró-ata, agus thóg sé míonna ar an at seo dul i léig. Ansin tar éis tamaill d'iompaigh mo fual measartha suarach. I rith na tréimhse sin ar fad d'fheidhmigh mé féin trí shiúlóidí níos faide a dhéanamh ná mar a rinne mé riamh i mo shaol. Bhí sé soiléir domsa, faoi bhrú leanúnach cothaithe nádúrtha agus cleachtadh coirp, go raibh na concretions a bhí carntha i mo shoithí fola agus sna hailt le linn 50 bliain d’ithe cócaráilte ag leá agus ag imeacht. Ionas go mbeinn níos cinnte fós i mo chiontú, stop mé go tobann ag ithe amh ar fad agus ar feadh trí lá níor ith mé ach miasa feola. Ar an gcéad lá tháinig laghdú ar mhoirtiúlacht mo chuid fuail, ar an dara lá níor fhan ach rianta beaga, agus ar an tríú lá d'imigh sé go hiomlán.

Nuair a thosaigh mé ag ithe amh, d'éirigh mo chuid fual suaite arís, ach

Machine Translated by Google

Ní raibh sé chomh dian céanna, agus d'éirigh sé suas de réir a chéile i gceann cúpla seachtain.
Is cosúil gur mhoilligh na trí lá d'ithe cócaráilte ráta tapa íonú m'orgánach.
Teagmhasach, rinne mé fionnachtain eile ag an am céanna. Mhéadaigh an t-uisce a tógadh le bianna saillte meáchan mo chorp faoi thrí chileagram in oiread agus lá amháin.
Ar ámharaí an tsaoil, d'fhill mé ar an iarmheáchan a bhí agam ar an gceathrú lá tar éis d'ithe amh a atosú.

B'fhéidir gur mhaith an rud é go mbeadh an-chraic ag an earcach nua don bhia amh repast tar éis cúpla mí de staonadh ó ábhair chócaráilte. Trí chomparáid a dhéanamh idir an dá chóras cothaithe, éiríonn sé níos cinnte fós gurb é an cosán a roghnaigh sé an ceann ceart, agus ina dhiaidh sin ní bhrionglóid sé an turgnamh a dhéanamh arís.

De réir a chéile d'éag an at láidir i mo chosa i gceann cúpla mí. Ag an am céanna, d'fhulaing mé freisin ó roinnt at le fada an lá níos séimhe; tháinig laghdú orthu seo freisin le linn na mblianta atá le teacht agus ar deireadh imithe ar fad. Tá na hairíonna céanna le feiceáil, níos mó nó níos lú, i go leor daoine a itheann amh, a scríobhann chugam mar gheall orthu ó gach cearn den domhan.

Níos suntasaí fós bhí an cealú de mo chairn. Níor thug hemorrhoids ainsealach dom aon scíthe nó scíthe ar feadh 15 nó 20 bliain.
Gach lá, uaireanta dhá uair sa lá, bhí orm mo chuid fo-éadaí a athrú. Níor tháinig aon laghdú ar an athlasadh; bhí doirteadh leanúnach pus, mucus agus fola.
Fiú amháin tar éis dom athrú go hamh-ithe, in ainneoin na rialtachta a tugadh isteach in oibriú m'orgáin díleácha, níor tháinig aon athrú ar riocht mo chairn. Tar éis gach iarracht fhisiceach, nó fiú tar éis siúlóid shimplí, d'éirigh an greannú chomh dian sin gur ghnách liom a cheapadh uaireanta, de bharr na n-athruithe moirfeolaíocha a tharla, b'fhéidir nár mhian leis na chairn géilleadh d'amh-ithe agus sin i. ag an deireadh ba chóir go mbeadh sé de dhualgas orm dul faoi bhráid máinliachta tar éis an tsaoil. Ach ag an am céanna, níor chaill mé dóchas riamh i gcumhacht an dúlra.
Agus go deimhin, cúpla mí ina dhiaidh sin thosaigh an riocht feabhas cinnte a thaispeáint.
D'athraigh greannuithe laethúla go dtí dhá uair sa tseachtain, ansin go uair sa tseachtain, uair sa mhí

Machine Translated by Google

agus níos déanaí fós go dtí uair amháin gach dhá nó trí mhí, go dtí ar deireadh bhí an chóireáil chomh rathúil go lá atá inniu ann, ní dóigh liom ar chor ar bith go bhfuil mé fiú fulaingt ó hemorrhoids. Cuireadh dlús leis an leigheas go háirithe nuair a thosaigh mé ag glacadh sailéid de chruithneacht sprouted gach lá. Anois tugann na himthosca seo muid aghaidh le duine agus an fhírinne is tábhachtaí.

Is fíric aitheanta go bhfuil chairn ba chúis leis an lagú ar an elasticity na ballaí rectal agus distention na féitheacha ag foirceann íochtair an bputóg. Is cruthúnas é leighis chairn trí amh-ithe, trí chealla gníomhacha a chur in ionad na gcealla meathlaithe san orgánach, go ndéantar ballaí an inní agus na soithigh fola a athnuachan de réir a chéile le himeacht ama, ag fáil an leaisteachas agus an daingne is gá. . Is é an rud atá níos tábhachtaí fós ná go dtarlaíonn an próiseas seo go comhuaineach sna intestines, boilg, féitheacha, ribeadáin agus nerves, agus i ngach orgán agus gland gan eisceacht. I bhfocail eile, déantar orgánach mí-ordúil agus ghalraithe an eater bruite a athchóiriú go hiomlán le comhlánú nua de chealla óga, speisialaithe agus sláintiúla. Beidh an méadú ar chumhacht gnéasach trí amh-ithe ina ábhar iontais do chách, cé gur cheart go mbeadh measarthacht dhian mar phrionsabal daingean againn i ngníomhaíochtaí gnéis. I spóirt bunóidh amh-itheantóirí taifid nua agus gan fasach. Seo an áit a bhfuil aisling fad-aoise na n-ailceimiceoirí, elixir na beatha, le fáil. Ní éifeachtaí conjuring a fhaightear i gceann cúpla uair an chloig trí dhrugaí iad, ach próisis bhunúsacha chun galair a leigheas tríd an orgánach iomlán a ath-thógáil.

Ar choinníoll nach gcaitear cealla orgáin nó gland go hiomlán, cuireann cothú nádúrtha ar a gcumas a gcomhlánú riachtanach cealla a athbhunú trí chealla nua a bhreith, agus ag an am céanna fáil réidh le láithreacht cealla ghalraithe agus gan úsáid. Ach níl bealach ar bith ann orgán amú, cosúil le fiacail lofa, a thabhairt ar ais chuig a staid roimhe sin.
Sin é an fáth, i gcúrsaí sláinte, go bhfuil moilleadóireacht contúirteach.

Saothair an cúigiú cuid go dtí an deichiú cuid dá orgáin agus faireoga a mhaireann an t-itheantóir cócaráilte agus fós, a fhad agus atá sé in ann seasamh ar a chosa, measann sé é féin go bhfuil sé sláintiúil. Níos measa fós, an chontúirt a bhaineann le baint

Machine Translated by Google

fiú go bhfuil an deichiú cuid crochta os a chionn de shíor cosúil le claíomh Damocles, go háirithe nuair a bhíonn cúpla dinnéar “maith” aige.

Léiríonn imscrúduithe na gcíteolaithe go bhfuarthas i gcorp an duine cealla ollmhóra ilnúicléacha éagsúla (polacaryocytes), cealla ró-mhéide neamh-núiclithe (meigeacairicítí), agus cineálacha eile cealla meathlaithe i gcorp an duine. Tá cealla den sórt sin "de ghnáth" i láthair sna horgáin agus na faireoga go léir, agus fiú i sruth fola na n-itheoirí bruite. Tá sé de dhualgas ar na heolaithe taighde a fheiceann iad seo agus go leor easnaimh eile in orgáin gach andúile bia iad a mheas mar tharluithe "gnáth" nó "nádúrtha".

Ní fhanann earraí bia nádúrtha sna horgáin díleácha ar feadh níos mó ná cúpla uair an chloig agus, cibé acu díleáite nó ná bíodh, fágtar an corp ag an ngnáthbhealach, ach fanann bianna cócaráilte, go háirithe iad siúd a dhíorthaítear ó fhoinsí ainmhithe, sa chanáil chothaithe ar feadh trí cinn. nó ceithre lá, uaireanta ar feadh seachtainí. Anois, tá sé ar eolas go maith go díreach tar éis báis cealla ainmhithe tosú ag lobhadh, a scaoileadh ar éagsúlacht mhór de shubstaintí nimhiúla mar a dhéanann siad amhlaidh. Dá bhrí sin níl aon earra bia ainmhíoch saor ó nimh ar bhord an itheacháin chócaráilte. Ní haon ionadh, mar sin, tar éis fanacht sa bolg daonna ar feadh trí nó ceithre lá ag teocht 38°C. déantar earraí bia ainmhithe a thiontú go hiomlán i nimheanna. Uaireanta téann an próiseas seo chun cinn a mhéid is nach n-éireoidh leo an t-orgánach a fhágáil ach amháin tar éis dóibh ballaí an intestine a mhilleadh agus a bheith measctha le méideanna suntasacha pus, mucus agus fola. Ar an dara lá, gearánann an t-othar faoi neamhord beag sa bholg. Molann na dochtúirí úsáid a bhaint as salann tábla chun cosc a chur ar tharla putrefactions den sórt sin, amhail is dá mba mhian leo an bolg daonna a thiontú ina bairille feola saillte. Creideann daoine creidiúnacha go naífeach nach féidir le haon rud a ghlacann an boilg go héasca a bheith díobhálach; ach ní chothaíonn rís snasta, arán bán nó siúcraí, arb iad na hearraí bia is díobhálaí iad, aon imoibriú láithreach sa bholg. N'fheadar fiú cén nasc a d'fhéadfadh cothú a bheith aige leis na súile, leis an gcraiceann nó leis na néaróga, mar go bhféadfadh aon chuid den chorp a chuid feidhmeanna a chomhlíonadh gan amhábhair. Anois, cén tsubstaint a d’fhéadfadh duine a aimsiú ann

arán bán, siúcra nó im soiléirithe a d'fhéadfadh solas a thabhairt do na súile nó oibríochtaí iontacha na néaróg a eagrú? Cuireann daoine gach cineál barúlacha hipitéiseach chun cinn chun cúiseanna galair néarógacha a mhíniú, ach ní thugann siad an aird is lú ar an bhfachtóir is riachtanach - airíonna na n-amhábhar a sholáthraítear do na néaróga.

Lagaíonn Frithsheasmhacht an Duine do Ghalair Thógálacha

Ó Ghlúin go Giniúint

Na héilimh go bhfuil an baol galair thógálacha seasta ar an meath atá fallacious. De bharr itheacháin chócaráilte, tá a gcumhacht frithsheasmhachta in aghaidh miocróib caillte ag cealla daonna de réir a chéile agus, rud atá níos measa, leanann siad ag cailleadh na cumhachta sin ó ghlúin go glúin.

Maidir leis seo, ba mhaith liom cúpla sliocht a lua ó "Anatamaíocht Phaiteolaíoch agus Pathogenesis Galair Daonna" leis an eolaí iomráiteach Sóivéadach IV Davydovsky, a foilsíodh i 1956.
Dar leis: "Tá roinnt ionfhabhtuithe ann go háirithe homo-sapien (antraponóis) nach dtarlaíonn, i ndáiríre, in ainmhithe, lena n-áirítear na haipeanna is forbartha. Ní éiríonn le heolaithe samplaí turgnamhacha de na hionfhabhtuithe sin a spreagadh iontu nó ní éiríonn leo cosúlachtaí an-iargúlta a fháil de ach cuid acu (tíofóideach, calar, maláire, meiningíteas meiningeacocúil, fliú, an bhruitíneach, buíochán, diftéire, fiabhras scarlet, niúmóine, scoilteacha, sepsis, gonorrhea, furunculosis, appendicitis, agus mar sin de ar).

“Na zónóisí agus ornithonóisí (galair ainmhithe agus éanlaith chlóis) a a tharlaíonn i fir, mar shampla hidreafóibe, einceifilíteas, brúsalóis (fiabhras Mhálta), psittacosis, bolgach, plá, tularemia, anthrax, trichinosis agus daoine eile, mar riail, tá a n-airíonna speisialta atá uathúil don duine, ach in ainmhithe uaireanta tá siad. ná taispeáin ach atáirgeadh an-iargúlta de na hairíonna sin."

Dealraíonn sé mar sin ní hamháin nach ndéanann gach ainmhí, lena n-áirítear sinsear an duine, na haipeanna, ionfhabhtuithe sonracha daonna a chonradh, ach nach bhfuil siad fiú ag freagairt d'iarrachtaí d'aon ghnó eolaithe taighde iad a ionfhabhtú leis na galair sin chun críocha turgnamhacha. I gcodarsnacht,

Machine Translated by Google

tá baictéir ann a bhaineann go háirithe le hainmhithe agus le héin, ach ní chuireann siad isteach orthu de ghnáth, cé go bhfuil siad i láthair ina n-orgán an t-am ar fad. Tar éis iad a tharchur chuig an duine, áfach, déanann na baictéir sin an-ionfhabhtú air ar an mbealach is uafásach agus is tubaisteach. Ní mór dúinn a chur leis seo go bhfuil ainmhithe díolmhaithe ó gach galar ainsealach.

Cad é an chúis atá leis an gcodarsnacht iontach seo? Cad é a dhéanann idirdhealú idir fear agus ainmhí anseo más rud é nach bhfuil an nós aige é féin a chothú de réir dhlíthe an "sibhialtacht" agus ansin suí ag a dheasc go suaimhneach agus a chosa crosáilte? Pictiúr díbh féin cad é mar a bheadh sé dá dtógfadh an bhó isteach ina ceann é ar cheann de na laethanta breátha seo go ndéanfaí "sibhialtacht" mar fhear, go n-íosfadh sí a farae tar éis é a fhiuchadh i bpoll agus, tar éis di éirí tinn, ligean uirthi féin go raibh an ní fios na cúiseanna. Ansin má mhol duine éigin gur chóir di iarracht a dhéanamh í féin a chothú ar fhéar amh, ba cheart di an eagla a chur in iúl go bhféadfadh féar amh dochar a dhéanamh di agus a corp á úsáid le haghaidh bia cócaráilte. Pictiúr duit féin freisin, conas a bheadh an bhó inniu dá mbeadh sí ag ithe féar bruite leis na mílte bliain, gan léiriú ar feadh nóiméad gur gníomh mínádúrtha a bhí ar siúl aici. Ach is é seo an áit ar chuir lucht mór-adhartha feola na linne seo iad féin isteach.

An comhrac in aghaidh galair thógálacha fáltais ó go hiomlán dearcadh mícheart. Tá an laghdú ar an ráta báis ó ghalair thógálacha bainte amach ní trí fhriotaíocht an chomhlachta a neartú, ach trí na coinníollacha seachtracha a scaipeann ionfhabhtuithe a mhaolú.
Le himeacht ama, tá cumhacht friotaíochta fear an-lagú chomh mór sin má bhainimid na taitneamhachtaí a sholáthraíonn tithíocht nua-aimseartha, córais láraithe soláthair uisce, sláintíocht uirbeach, leithlisiú othar agus mar sin de, agus d'fhill muid ar na coinníollacha a bhí i réim 200 bliain ó shin, daonna. chuirfí as do ghalair eipidéime éagsúla laistigh de chúpla bliain.

Ar aon nós, fiú sa lá atá inniu ann uath-ionfhabhtuithe, mar iad siúd is cúis coinníollacha catarrhal, a fhorbairt go tapa agus a bheith ina tubaiste dosheachanta do gach duine cócaráilte-ithe. Ag baint leasa as laige cealla an fhir bhréagach, déantar microorganisms neamhdhíobhálach

Machine Translated by Google

go leor díobhálach. Scríobhann Davydovsky: "I bhfianaise na sonraí comhaimseartha ar inathraitheacht na mbaictéar ní mór dúinn féachaint ar an tuairim go bhféadfadh baictéir phataigineacha a tháirgeadh ó bhaictéir neamhphataigineacha, mar a thugtar orthu, chomh gar do réaltacht. ón bacilli stéigeach, féadfaidh bacilli fíor diftéire forbairt ó bacilli bréagach Is féidir meiteamorfóis den sórt sin tarlú i ngach cineál cocci, in anaerobes, i bacilli na plá agus eitinn agus i miocrorgánaigh eile.

Tá uath-ionfhabhtú fíor go háirithe ar chostas ghnátháitritheoirí an chorp daonna, an chraiceann agus na seicní múcasacha."

I go leor galair thógálacha níl an fhianaise ar ionfhabhtú in easnamh. Go ginearálta, tagann gach galar ionfhabhtaíoch ar an gcéad láithriú in orgánach íogair duine éigin lag agus ansin tarchuirtear chuig daoine eile é. I ndáiríre, is monarcha chontúirteach é gach orgánach dá leithéid chun baictéir phataigineacha a iomadú agus a scaipeadh. Níl monarcha den sórt sin le fáil i measc na n-itheantóirí amh. Mar sin beidh saol na n-itheantóirí amh saor go deo ó gach galar ionfhabhtaíoch.

Is féidir tuairimí Davydovsky ar auto-ionfhabhtú a achoimriú mar seo a leanas: "Is iad na príomhréigiúin dár gcomhlacht ina bhforbraítear próisis uath-ionfhabhtaithe: an scornach, na tonsils, an aguisín vermiform, an intestine mór, an conjunctiva, na feadáin bronchial agus Is iad seo a leanas na galair uath-thógálacha: catarrh nasal, pharyngitis, colitis, dysentery, bronchitis, niúmóine, cystitis, pyelitis, neifritis, toinníteas, galair athlastacha an chraiceann,

furuncles, carbuncles, otitis, cholecystitis, osteomyelitis, iarbhreithe endometritis, agus mar sin de. De réir na sonraí a sholáthraíonn FG Barinski (1949), i 50 faoin gcéad de gach cás den fhiabhras scarlet agus 15 faoin gcéad den diftéire is féidir teagmháil dhíreach a bhunú. I bhfocail eile, i bhformhór mór na gcásanna diftéire go léir níl aon chruthúnas ann chun a thaispeáint go bhfuil an ionfhabhtú ó fhoinsí seachtracha. Arís, léirigh fianaise a sholáthair TE Boldyrev (1949) gur de bhunús anaithnid 53 faoin gcéad de chásanna tíofóideacha. Laghdaíonn ról na n-ionfhabhtuithe exogenous de réir a chéile, rud a thugann a áit d'ionfhabhtuithe inchríneacha. Gan aon

Machine Translated by Google

amhras sa todhchaí, tuigfear gurb iad uath-ionfhabhtuithe an príomhról go deimhin, go háirithe ós rud é nach bhfuil an t-eolas riachtanach againn fós i seilbh iomlán a chuirfeadh ar ár gcumas croílár na meicníochtaí agus na gcoinníollacha fiseolaíocha a athraíonn a mhíniú. gnáth symbiosis na gceall agus na mbaictéar isteach i stát ionfhabhtaithe.

“Maidir le haitiseolaíocht na ngalar tógálach ní mór dúinn éirí as na coincheapa a ceapadh le linn Koch, Ehrlich agus Pasteur ar nádúr 'pataigineach' na miocrorgánach meán seachtrach agus inmheánach. I gciall iomlán an fhocail ní hiad na baictéar féin atá pataigineach, ach na comhghaolta fiseolaíocha sin atá ann san orgánach ar leith ag tráth áirithe agus a bhfuil baint orgánach acu leis na suaitheadh sa chóras rialaitheach agus ina mheicníochtaí néarógacha. Níl aon mhiocrób 'pataigineach' speisialta sa nádúr; níl deireadh ar bith, áfach, le fachtóirí a chuireann so-ghabhálacht chun cinn in ábhar atá frithsheasmhach in aghaidh na huaire, agus vice versa."

Ní féidir linn ach aon chonclúid amháin a bhaint as seo go léir. Ní hé an miocrób é fíorchúis galair thógálacha, ach riocht lagaithe gnáthphróisis bhitheolaíocha an orgánaigh. Bhí miocróib ann i gcónaí, tá siad ann fós agus beidh siad ann go deo. Is mór an mheabhair atá san fheachtas chun iad a scrios agus a dhíbirt. Mar thoradh ar fhíorchúiseanna na ngalar a dhíriú ar fhíorchúiseanna na ngalar, laghdaíodh cumhacht frithsheasmhachta orgánach an duine de réir a chéile sa mhéid is nach mbíonn an cine daonna ag fanacht a thuilleadh le hionfhabhtú a theacht as sin, ach géilleann sé do na baictéir atá ag snámh laistigh dá gcorp. . Ó tharla gur san orgánach daonna a thagann na baictéir sin nach bhfuil in ann aon dochar a dhéanamh don líon is measa d’ainmhithe, aghaidh le duine le cealla laga, gan luach, neamhghníomhach a fhoirmítear ó fheoil, arán, im agus siúcra. Ní haon ionadh, mar sin, go dtiteann siad ar na cealla sin agus go n-itheann siad go díograiseach iad. Ba chóir don duine ciallmhar a chorp a ghlanadh de gach aon chill gan úsáid sin, agus ina dhiaidh sin ní leomhfadh aon mhiocrób druidim leis na cealla óga láidre láidre a bheidh tagtha ar an saol ó thorthaí, cnónna agus gránaigh uasal. Anseo, go deimhin, tá "an croílár na meicníochtaí fiseolaíocha agus na coinníollacha a athraíonn an gnáth

Machine Translated by Google

symbiosis na gceall agus na mbaictéar isteach i stát ionfhabhtaithe," an míniú nach bhfuil Davydovsky in ann a thabhairt.

Tá ról sealadach agus mealltach ag antaibheathaigh mar ghníomhairí teiripeacha. Tá daoine ag éirí díomá leo de réir a chéile. Neodrú ar éifeachtaí na gníomhaíochta baictéarach ar feadh tréimhse ghearr ama, lagaíonn siad na cealla agus soiléiríonn siad an bealach le haghaidh ionfhabhtuithe níos láidre níos déanaí.

Tá an taithí is dlúithe agam ar antaibheathaigh. Mar thoradh ar easpa cothaithe nádúrtha d'fhulaing mo pháistí i gcónaí ó fhiabhras neamhrialta, leanúnach de bharr ionfhabhtuithe uathoibríocha agus uathmheisce, a dteocht ag luainiú idir 37.8°C de ghnáth. agus 38 °C. Thóg mé mo mhac go Páras agus chuir mé faoi chúram na "speisialtóirí" is cáiliúla ann é. Ar an drochuair, trí thurgnamh neamh-idirdhealaitheach le antaibheathaigh d'ardaigh siad a dteocht go 40-41°C. agus degenerating a chroí agus duáin, mharaigh siad ar deireadh é, gan a bheith in ann a dhiagnóiseadh a thinneas.

Go díreach tharla an rud céanna le m'iníon, ach le fós foréigean níos mó, dhá bhliain ina dhiaidh sin. Chuir mé í in Ospidéal na Leanaí Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) i Hamburg, áit a ndearna an Dr. Wolfgang Tiling na turgnaimh is mídhaonna ar mo leanbh bocht. Gach lá tharraing sé amach méid ollmhór fola, a rinne sé faoi thástálacha saotharlainne éagsúla nó a instealladh isteach mórán francaigh agus coiníní bochta, ag ligean air go raibh sé ag iarraidh an t-orgánach iarbhír a bhí freagrach as an ngalar a iolrú trí na baictéir a iolrú. ní fhéadfadh sé a chinneadh ina scrúduithe cliniciúla neamhghnách. Dá airde a d'ardaigh teocht mo pháiste, is ea is mó a bhí dáileoga na n-antaibheathach a riaradh agus is ea is éagsúla a bhí a gcineálacha. Leis na dáileoga méadaithe d'antaibheathaigh d'ardaigh an teocht níos airde agus níos airde, go dtí gur athraigh sí go leanúnach idir 39°C. agus 41°C. agus tháinig na comharthaí nephritis marcáilte go láidir. De réir a ciallaíonn "eolaíoch" chuir sé dlús le forbairt an ghalair, ag laghdú a "gnáthré" ceithre bliana go dtí tréimhse míosa amháin. Bhreathnaigh sé ar an leanbh mar chaochadán agus chuir sé eagla orainn sa chreideamh bréagach

Machine Translated by Google

mura dtabharfaí cortisone di nó mura gcuirfí bithóipse inmheánach di, ní mhairfeadh sí níos mó ná seachtain.

Is sna laethanta sin a tháinig mé trasna ar Ghearmáinis Bircher-Benner conradh dar teideal "Nutritional Diseases" ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933). Thóg mé m'iníon amach as an ospidéal láithreach agus thug mé cúram cothaithe nádúrtha di. Le tonn tobann de shlat draíochta thit teocht mo pháiste go dtí thart ar 37°-37.5 °C. agus mhéadaigh cainníocht a fuail ó 200m1 go dhá lítear in aghaidh an lae. Laistigh de sheachtain d'ardaigh sí ar a cosa agus shiúil sí trasna an tseomra chun an doras a oscailt don dochtúir gan chroí sin, a bhí buailte balbh le stupefaction agus a bhí chomh eagla roimh náire gur dhiúltaigh sé, faoi chúis amháin nó eile, cóipeanna den ospidéal a thabhairt dom. taifid agus na scrúduithe cliniciúla.

Dá leanfainn orm ag cothú an linbh ar aiste bia amh amháin, is cinnte go mbeadh sí beo inniu. Ach ag an am sin mheas mé bia amh mar mhodh teiripeach agus bhí creideamh agam i vitimíní saorga fós. D'fhonn aithne a chur ar chóras cothaithe Chlinic Príobháideach an Dr Bircher Benner, thug mé an leanbh ó Hamburg go Zurich agus choinnigh mé sa sanatorium sin í ar feadh 23 lá. Is féidir liom a lua anseo, dála an scéil, go bhfuil, ar an drochuair, tar éis bhás an Dr. Bircher Benner, a chóras cothaithe athraithe go mór trí bhianna cócaráilte, táirgí déiríochta, vitimíní agus drugaí eile a thabhairt isteach.
Ar aon nós, spreagtha ag an bhfeabhas tapa ar a riocht, shíl mé go raibh sé indéanta a sláinte a chur ar ais go páirteach trí chothaithigh amh agus go páirteach trí bhianna cócaráilte agus vitimíní saorga. Ar aon nós, ní rabhamar in ann cur lena saol ach ceithre bliana.

Is sampla iontach mé féin de bhua an duine ar ionfhabhtuithe uathoibríocha. Le breis agus 20 bliain bhí mé ag fulaingt ó bronchitis ainsealach a mhéid is go cúpla uair sa bhliain, ba ghnách liom a ghlacadh chun mo leaba leis na hionsaithe is déine de fuar. Tá sé seo ar fad athraithe ag ithe amh, áfach, agus cé gur chodail mé faoin spéir oscailte le deich mbliana anuas i rith na bliana, uaireanta i sioc an gheimhridh fuar de 15 nó 16 céim, agus na miocróib fós ina n-áiteanna,

Machine Translated by Google

ní uair amháin go bhfuil casachtach nó gur mhothaigh mé an comhartha is lú de slaghdán. Ba mhaith liom a chur in iúl nach dteastaíonn heroism ar leith as codladh faoin aer sa gheimhreadh. Níl le déanamh ach an corp a chlúdach go maith agus an aghaidh a choinneáil ar oscailt don aer úr. Ina theannta sin, tá sé tábhachtach dearmad a dhéanamh ar bhia cócaráilte chun fáil réidh leis na cúiseanna a bhaineann le hoícheanta gan chodladh a chaitheamh agus a bheith ag rolladh sa leaba gan staonadh.

Is toradh í Ailse ar Ghiniúint Mhór Chealla

Mar atá i gcás gach galair eile, is iad na cúiseanna ailse, freisin mínithe go héasca i bhfianaise dhlíthe an dúlra.

Tá an-chuid taighde déanta ag cíteolaithe chun difríochtaí idir struchtúir na ngnáthcheall agus struchtúir na gceall ailse a fháil amach. Go ginearálta, fuair siad amach gur cealla de chineálacha coitianta go leor iad cealla ailse nach bhfuil an struchtúr agus an cumas riachtanach acu chun aon obair úsáideach ar bith a dhéanamh. Is é an t-aon chuspóir atá acu ná próitéiní (ábhair thógála) a ithe agus a iolrú.

Mar is eol dúinn, tá go díreach mar an gcéanna ag cealla an fhir bhréagaigh cáilíochtaí. Níl ach céim amháin difríochta idir an meath a d'fhulaing cealla an fhir bhréagaigh agus na cealla ailse. Maidir le suíomh i gcúinsí áirithe, éiríonn leis an bhfíorfhear cealla an fhir bhréagaigh a choinneáil faoina smacht. Scaipeann sé iad i réimsí saor in aisce a orgánaigh, líonann sé na cuasáin fholmha leo, diúscraíonn sé iad faoina chraiceann, meascann sé iad lena ghnáthchealla agus mar sin, ar feadh tamaill ar a laghad, coinníonn sé orgáin agus córais íogaire na. a chorp saor ó bhaol a gcuid brú.

Is féidir le gach duine mais ollmhór an fhir bhréagach a fheiceáil leis an tsúil naked, uaireanta ag teacht ar mheáchan 60-70 cileagram. Dá gcuirfí cúpla cileagram den mhais sin in aon fhaireog nó orgán, is cinnte go mbeadh gníomhaíocht na faireoga nó an orgáin tugtha pairilis faoin mbrú a bheadh mar thoradh air. Is ar an mbealach seo go beacht a chuireann ailse deireadh le saol fir.

Glaodh ar chealla an fhir bhréagaigh, cosúil le cealla ailse isteach ann tríd an mbia a ullmhaítear sa chistin le haghaidh an

Machine Translated by Google

príomhchuspóir gníomhú mar thomhaltóirí díograiseacha an bhia sin. De réir iarrachtaí cosanta an fhir fhíor ní féidir cealla an fhir bhréagaigh a chomhshamhlú go hiomlán na cainníochtaí ollmhóra de na substaintí mínádúrtha a thugtar isteach sa chorp trí chainéal andúile, agus dá bhrí sin cailltear cuid mhór de na substaintí sin gan aidhm. trí a bheith dóite agus iompú isteach i teas iomarcach. D'fhonn na maiseanna iomarcacha bia sin a ithe go saor, déanann cealla an fhir bhréagaigh a dhícheall neamhspleáchas a fháil, socrú síos in aon áit is mian leo agus iad féin a ghortú go hiomlán. Nuair a éiríonn le duine nó le roinnt acu ina n-iarrachtaí, tosaíonn siad ag ithe go tapa ar na hearraí bia a chuireann a máistir santach ar fáil dóibh. Mar sin, ag tosú le cill neamhshuntasach nó dhó, tagann an ollphéist chun cinn a choinníonn an cine daonna go léir i nglas a sceimhle marfach.

In aon cheann de na próisis phaiteolaíocha iomadúla, ní thagann cás cosúil le chéile againn nuair nach ngéillfidh ach ceall amháin nó dhó do ghalar i measc na milliards cealla.

An fear soiléir-radharcach a bhfuil an perspicacity chun áitiú a intinn le fadhbanna bunúsacha ní féidir cabhrú le smaoineamh ar na ceisteanna dúr a chuireann eolaithe taighde amú a gcuid ama, airgid agus fuinnimh. D'fhonn tarlú ailse a mhíniú tá thart ar 400 gníomhairí carcanaigineacha éagsúla liostaithe acu, nach bhfuil an nasc is lú acu, cé is moite d'fhachtóirí aiste bia, le bunchúiseanna carcanaigineas. Ní mór do gach duine an cheist seo a chur air féin: “Deonaithe go bhféadfadh na nimheanna, na gathanna, na greannuithe ainsealacha, gortuithe, dónna, víris, nicotín, tarra agus go leor gníomhairí eile, a bheith in ann, mar fhachtóirí díobhálacha, cealla a choimpléasc a bhaint de. struchtúr agus a n-acmhainn chun oibre, nó damáiste a dhéanamh, chun iad a fhuascailt, a bhrú agus a mharú, ach cad iad na bealaí is féidir a d'fhéadfadh siad cumhacht ollmhór iolraithe a chothú i gcill amháin nó dhá cheall a chuirfeadh ar a gcumas iad, in achar an-ghearr an t-am, chun an t-uafás a dhéanamh agus ansin foirgneamh iontach iomlán an chorp daonna ina iomláine a mhilleadh?"

Déanann úinéir an orgánaigh féin an chumhacht uafásach sin a chócaráil, a bhácáilte, a ullmhú agus a chur i láthair an ollphéist dá chuid féin.

Machine Translated by Google

scrios deiridh féin. Is é ailse an cruthúnas beo ar dhíghiniúint mhór na gceall agus mar thoradh dosheachanta ar chothú mínádúrtha.

Le linn a gcuid imscrúduithe, tagann eolaithe ar aghaidh arís agus arís eile ar fhíorchúiseanna na hailse. Coinníonn siad na cruthúnais do-athraithe ina lámha, breathnaíonn siad orthu ar feadh tamaill agus fiú iad a dhearbhú, ach aon uair a thagann an cheist faoi athrú na gcóras aiste bia atá i réim le haghaidh breithniú, dún siad a súile le consternation, amhail is dá mba buailte le toirneach, agus gan tarrying ar feadh nóiméad a thógann siad chun a sála, mar NÍ MIAN LEO rud ar bith mínádúrtha a fheiceáil ina gcuid nósanna cothaithe. NÁ MIAN LEO go háirithe an t-arán a itheann siad a cháineadh agus a bhreathnaigh orthu le fada an lá mar bheannacht, gan léiriú ar feadh nóiméad go bhfuil sé tar éis a thruailliú arís agus arís eile faoin am a shroicheann sé an bord é. , criathrú, kneading agus bácáil.

Feiceann cíteolaithe go soiléir go gcuirtear ailse ar an saol trí chealla nach bhfuil struchtúir speisialaithe agus cumais oibríochtúla iontu, ach ina dtuairim féin is cealla uile an fhir shláintiúil mar a thugtar air (cé gur táirge cothaithe mínádúrtha iad) go príomha. cealla lánfhorbartha agus foirfe a bhaintear níos déanaí dá ngnáth-tréithe trí thionchar gníomhairí carcanaigineacha áirithe. I bhfocail eile, tá baint ag easpa meicníochtaí cuí mhonarcha na lochtanna ina dtáirgeadh le gach fachtóir ócáideach, ach níl aon ghaol acu ar bith leis na hábhair tógála a sholáthraítear don mhonarcha sin, nó le nádúr agus cáilíocht na n-amhábhar. ábhair atá riachtanach le haghaidh táirgeadh. NÍ MIAN LEIS A FHIOS go bhfuil orgáin na n-itheantóirí cócaráilte go léir báite go buan le milliards cealla a bhfuil a struchtúir agus a bhfeidhmeanna cuí caillte acu. Luafaidh mé anois cúpla sliocht as "CANCER CELLS" Cowdry as a bhfeicfidh an léitheoir go soiléir cé chomh soiléir agus chomh soiléir is atá fíorchúiseanna

ailse atá.

Scríobhann Cowdry (lch.11): “Le caillteanas iomlán nó cuid d'fheidhm sainseirbhíse a réamhtheachtaithe, cailleann cealla ailse mar an gcéanna na gnéithe struchtúracha a dhéanann an fheidhm áirithe sin.

Machine Translated by Google

féidir. Ní féidir struchtúr a choinneáil in éagmais feidhme níos mó ná mar is féidir feidhm a choinneáil in éagmais struchtúir chomhfhreagracha." Tá dearmad déanta ag Cowdry an fhírinne is soiléire a chur leis trína ndéanfaí rún na hailse a réiteach uair amháin do chách.

Is é sin le rá, chun struchtúr agus feidhm a chothabháil is bunriachtanais iad na hamhábhair, agus nuair a dhéantar na hÁbhair RAW sin a thiontú ina ÁBHAR CÓCAIRTE, ní choimeádfar struchtúr ná ní fheidhmeoidh siad.

Maidir le gnáthfhás na gceall, luann Cowdry mar seo a leanas: "Tá go leor meicníochtaí féideartha i ngnáthchealla primordial a chinneann difreáil ar deireadh thiar. Éiríonn na meicníochtaí seo gníomhach go feidhmiúil nuair a ghnóthaíonn na comhábhair leibhéil áirithe cainníochtúla" (lch 15). Le linn an chlaochlaithe go ailse "Codaíonn carcanaiginí athrú ar cheann amháin nó níos mó d'fheidhmeanna speisialta na cille. Tá an t-athrú mar thoradh inoidhreachta." Ach, "D'fhéadfadh go mbeadh gá le caillteanas breise fachtóirí cúlpháirtí ar chealla a d'fhulaing ó athrú oidhreachtúil den sórt sin sula dtiocfaidh siad go hiomlán neoplasmaí uathrialacha" (lch. 17).
Ní tháirgtear ailse ó chealla lánfhorbartha agus speisialaithe.
"Is cealla an-difreáilte iad an ubh agus an speirm nach n-éiríonn urchóideacha agus as a n-eascraíonn ailsí ina bhfuil speirm nó cealla uibhe ag méadú gan na srianta is gnách agus a dhéanann ionradh ar na críocha a bhaineann le gnáthchealla dea-iompair" (lch 333).

Is iad príomhghníomhaíochtaí na gcealla ailse ná substaintí nítrigineacha a sheilg, próitéiní ainmhithe a dhíbirt, aimínaigéid a spíonadh amach, próitéiní neamhghnácha a shintéisiú agus saothrú eile den chineál céanna a dhéanamh. Breathnaíodh ar an ailse "a bheith ag gníomhú cosúil le 'gaiste nítrigine' ag baint aimínaigéid ón linn coirp gan cead a thabhairt d'aon toradh suntasach uirthi" (lch 39). Deirtear (ibid.) níos faide síos: "Is cosúil go n-iompraítear meitibileacht nítrigine i gcealla urchóideacha trí na hábhair a bhfuil géarghá leo a bhaint as cealla dea-mhúinte, ag freastal ar an gcorp i gceart." Bheadh an enigma réitithe go héasca dá gcuirfí na focail "FÓR ÍOSÚSÁIDEACHA AGUS Díobhálacha" in ionad na bhfocal "go géar ag teastáil". Mheas Christensen agus Henderson (1952) an barr feabhais in aimínaigéad

Machine Translated by Google

carnadh ag na cealla carcinoma "fachtóir suntasach i bhfás agus iolrú na cille neoplastic in ainmhí wasting" (ibid.). Dar leo, tá an t-ainmhí curtha amú ní de bharr easpa earraí bia nádúrtha, ach ó easnamh i gcainníocht aimínaigéad.

Déanann cealla ailse próitéiní a shintéisiú go leanúnach. Scríobhann Cowdry (lch. 152): "Is minic a mheastar go bhfuil baint ag malignancy le neamhghnáchaíocht sintéise próitéine agus foirmiú féideartha próitéiní neamhghnácha. Tá sintéis leanúnach glan de phróitéin agus nucleoprotein ann chun substaint nua cille a thabhairt i siadaí atá ag fás, agus déantar iad seo a shintéisiú. déantar ábhair i ngnáthfhíocháin neamhfhás a chothromú le miondealú coibhéiseach." In áit eile luann sé Caspersson (1950): "Idir an chill meall urchóideacha agus an chill a fhásann de ghnáth is cosúil go bhfuil difríocht bhunúsach ann maidir le forbairt an chórais um fhoirmiú próitéine. Sa chill meall urchóideacha tá an mheicníocht choisctheach ioncheallach, a chuireann teorainn le gníomhaíocht an chórais foirmithe próitéine de ghnáth, a scoireann níos mó nó níos lú den fheidhm, rud a fhágann go ndéantar athruithe sonracha ar an bpictiúr cíteiceimiceach" (lgh. 10-102). An bhfuil aon ghá a aibhsiú nach iad na próitéiní atá i gceist na próitéiní a fhaightear ó fhíonchaora nó úlla, ach iad siúd atá bruite nó bácáilte sa chistin agus a dhiúltóidh na cealla gnáth?

Tá sé léirithe ag tuilleadh imscrúduithe eolaíocha go bhfuil cainníocht na tá na saillte i gcealla ailse os cionn an ghnáthleibhéil, agus tá saillte vitimíní agus mianraí, ar an taobh eile, faoi bhun an ghnáthshaoil.

Admhaíonn Cowdry go bhfuil "Cealla, urchóideacha agus eile, beagnach inconceivably daoine aonair beag casta. B'fhéidir go mbeadh oiread agus is 10,000 comhábhair bithcheimiceach éagsúla ag gach ceann acu, ó hiain neamhorgánacha go dtí na próitéiní is casta agus nucleoproteins, a idirghníomhaíonn go díreach nó go hindíreach lena chéile. .. ní mór cothromaíocht na ngníomhaíochtaí i gcill bheo, is é sin an léiriú soiléir foriomlán ar shaol na cille, a bheith ina fheidhm ag am ar bith d'idirghníomhaíochtaí cinéiteach an-chasta idir na hábhair seo Chun staid aon chill a shainiú go hiomlán, aon ba ghá cur síos a dhéanamh i dtéarmaí cinéiteach ar na gaolmhaireachtaí iolracha atá i gceist Toisc nach bhfuil sé indéanta níos mó a chinneadh go cainníochtúil

Machine Translated by Google

cúpla athróg ag an am, is féidir linn a fháil ach léargas an-teoranta ar an staid iomlán casta. Cruthaíonn na foirmlí matamaitice a dhéileálann le córais 4 nó 5 chomhpháirt deacrachtaí ollmhóra, gan trácht ar iad siúd a bhíonn ag plé leis na mílte athróg" (lgh 151-152). Mar sin féin, in ainneoin ghanntanas a gcuid eolais, déanann siad neamhaird den nádúr a rinne na cealla casta sin agus spreagann siad daoine chun a chreidiúint, trína ríomhanna beachta féin gur féidir leo na ceanglais cháilíochtúla agus chainníochtúla bheachta a chinneadh. cealla maidir le próitéiní, saillte, carbaihiodráití, vitimíní, mianraí, agus mar sin de.

Téann siad chomh fada leis an gcéad dul síos le dímheas a dhéanamh ar eagna an phríomh-innealtóra trí gan an méid a d'ordaigh sé a cheadú, agus ansin substaintí éagsúla a chomhdhlúthú ina monarchana agus iad a thairiscint dúinn. Lig don léitheoir cinneadh a dhéanamh dó féin cé acu an bhfuil a ngníomhartha gáireach nó doiléir.

Tá fianaise shuntasach bailithe ag eolaithe taighde a thaispeánann go gcuireann srianta frugality nó aiste bia cosc, nó ar a laghad teorainn, ar mhinicíocht agus ar fhás na hailse. Le linn an Chéad Chogaidh Dhomhanda faoin dian-chiondáil bia a bhí i bhfeidhm ag an am sin sa Danmhairg, sa Rúis, sa Ghearmáin agus san Ostair, ba lú básanna ailse ná mar a cuireadh deireadh le ciondáil ag deireadh an chogaidh. I dtuairim Hindhede (1925) chuir ró-bheathú leis an méadú seo ar mhinicíocht an bháis ina dhiaidh sin.

Luann Cowdry samplaí ó thurgnaimh a rinneadh ar ainmhithe: “Tugann McCay (1947) creidmheas do Moreschi (1909) as obair imscrúdaitheoirí níos luaithe sa Bhreatain a leathnú a léiríonn go gcuireann srianadh aiste bia cosc ar fhás siadaí in ainmhithe, nó go gcuireann sé moille air.
Ghlac na sarcomas a thrasphlandáil Moreschi isteach i lucha i gcomhréir garbh leis na méideanna bia a soláthraíodh. Mhair lucha ar aistí bia srianta níos faide agus bhí sé níos deacra siadaí a thrasphlandú isteach iontu ná i lucha lánchothaithe.

“Tá staidéir shuntasacha déanta ag McCay agus a chomhpháirtithe ar rinne francaigh mhoilliú trí fhuinneamh an aiste bia a laghdú go dtí sin atá leordhóthanach le haghaidh cothabhála, ach nach leor é le haghaidh fáis. Tionóladh grúpa amháin mar sin

Machine Translated by Google

óg ar feadh níos mó ná 700 lá agus lá eile níos mó ná 900 lá gan ligean dóibh fás chun aibíochta, in ainneoin gurb é meánfhad saoil an fhrancaigh seo faoi ghnáthchoinníollacha ná timpeall 600 lá. Nuair a thugtar dóthain calraí dóibh aibíonn na francaigh mhoillithe agus d'fhéadfadh go mairfeadh siad 1,400 lá nó níos mó – níos mó ná dhá uair a ngnáthréimhse saoil" (lgh. 394-395). Arís, de réir McCay, Sperling and Barnes (1943) "forbairt siadaí diomaibhseach i bhfrancaigh a bhí moillithe i bhfás go dtí gur ligeadh dóibh aibíocht a bhaint amach" (lch 396). Cad iad na torthaí iontacha nach bhfaighfí dá gcuirfí na francaigh sin ar aiste bia srianta d'earraí bia amha amháin.

Léirigh turgnaimh bhreise gur forbraíodh 150 cás siadaí i measc 198 bhfrancach a chothaítear ar "gnáth-aiste bia", i gcomparáid le 38 siadaí i measc 200 francaigh a raibh moill orthu – ainmhithe a bhaintear go páirteach as an ngnáth-aiste bia mar a thugtar air. aiste bia a leathnaíonn marú neamhthrócaireach den sórt sin agus a ghiorrú ré an tsaoil arís agus arís eile?

Rinneadh iarrachtaí ag amanna éagsúla chun an gaol idir meáchan coirp agus básmhaireacht ailse a shoiléiriú trí thagairt a dhéanamh do staitisticí árachais saoil. I 1913, dhéileáil comhchoiste de Chumann Stiúrthóirí Liachta Árachais Saoil agus Cumann Achtúireach Mheiriceá le 774,672 polasaí a cheannaigh fireannaigh idir 20-62 bliain d'aois. Chonacthas ansin d'fhir a bhí ag glacadh árachais ag 30-44 bliana d'aois go raibh na rátaí mortlaíochta ó ailse do rómheáchan 37, dóibh siúd de mheáchan caighdeánach 32 agus d'fho-mheáchan 24, arna ríomh de réir 100,000. Don ghrúpa níos sine de 45 bliain agus níos sine, an

ba iad na rátaí comhfhreagracha ná 156, 144 agus 120, faoi seach. De réir thaifid Chomhlacht Árachais Saoil Lárnach an Aontais, a ndearnadh anailís air i 1932, ba iad seo a leanas na rátaí mortlaíochta ailse, ag tosú ó 25 faoin gcéad nó níos mó róthrom, go 50 faoin gcéad faoi réir meáchain: 143, 138, 121, 111, 114 agus 95, an figiúr de 111 a thagraíonn do "gnáthmheáchan". Níos déanaí fós, de réir Feasachán Staidrimh na Cuideachta Árachais Saoil Chathrach (1951), básmhaireacht na bhfear róthrom ó ghalar cardashoithíoch-duánach.

Machine Translated by Google

leath chomh mór leis an gcaighdeán arís agus bhí an méid ó dhiaibéiteas thart ar cheithre oiread an chaighdeáin. Seo iad na deolchairí a bhronnann an fear bréagach ar an gcine daonna.

Idir 1900 agus 1950 bhí an méadú ar na rátaí mortlaíochta do ghalair cardashoithíoch agus ailse i Stáit Aontaithe Mheiriceá mar seo a leanas. Laistigh de 50 bliain d'ardaigh an ráta básmhaireachta d'ailse ó 64 go 139.6 in aghaidh an 100,000 den daonra, agus bhí an ráta do ghalair cardashoithíoch méadaithe ó 244 go 478.1. Ar an iomlán, i 1950 as 803.9 bás in aghaidh gach 100,000 den daonra ó dheich bpríomhchúiseanna, b'ionann galair cardashoithíoch agus ailse agus 617.7. Níos suntasaí fós tá na figiúirí is déanaí atá ar fáil, ag tagairt don bhliain 1964. Tá an ráta báis d'ailse ardaithe go 151.3 anois, agus tá an ráta báis do ghalair chardashoithíocha ardaithe go 508.6, rud a thugann comhfhigiúr 659.9 as iomlán de 939.7 as iomlán. cúiseanna. Is iad seo na torthaí iontach ar an "dul chun cinn" na míochaine; an toradh uafásach ar an iliomad dochtúirí, ospidéal agus drugaí; na táirgí dosheachanta a bhaineann le "meánú agus íonú" earraí bia. Is féidir an staid chúrsaí a shamhlú má leanann an "dul chun cinn" reatha ar aghaidh go ceann 50 bliain eile.

De réir staitisticí oifigiúla Stáit Aontaithe Mheiriceá do 1964, ní raibh ach 1.4 faoin gcéad de líon iomlán na mbásanna inchurtha i leith "Siomptóim, senility agus coinníollacha neamhshainithe". Sa chatagóir seo ní ach tuairimíocht é senility, ar ndóigh, toisc nach sroicheann aon duine seanaois ina measc siúd a itheann bia cócaráilte. De bharr an méid faoi choinníollacha i ndáiríre sibhialta! ag cur bac ar thimpistí agus tubaistí, gheobhadh an cine daonna go léir bás ag seanaois.

I measc ainmhithe fiáine i dtimpeallacht nádúrtha ní fios an tharla ailse. Tar éis mhoncaí faoi chuing a chur faoi bhia meathlaithe ar feadh tréimhsí fada ama, áfach, bhíothas in ann siadaí amháin nó dhó atá cosúil le hailse a fheiceáil. "Is é an t-aon ghrúpa mór orgánach a bhfuil fianaise ann go dtarlóidh ailse ó am go chéile go hiomlán as láthair i doimhneacht an aigéin," a dhearbhaíonn Cowdry (lch.
196). Tá sé seo toisc nach bhfuil na lámha millteach an chine daonna

Machine Translated by Google

shroich siad. Is suntasaí fós a n-imdhíonacht ós rud é go bhfuil a ndomhan i bhfad níos mó ná mar atá againne, i gceantar agus i ndaonra.

Mar a dúirt muid, le linn a gcuid taighde, tagann eolaithe aghaidh ar aghaidh le bunchúiseanna na hailse, féachann siad orthu agus deimhníonn siad iad, agus fós téann siad tharstu le neamhshuim iomlán, amhail is dá mba rud éigin eile a dtóraíocht. “Tá an smaoineamh go bhféadfadh cuid de chomhábhair chothaithe a ionghabháil i méideanna iomarcacha, nó dá n-éagmais, a bheith ina gcúis le hailse i ndaoine, ag teacht chun cinn ó fhoinse eile.

Féadfaidh athruithe turgnamhacha in aistí bia ainmhithe na difríocht i láithreacht nó easpa ailse ina dhiaidh sin" (lch 220).

Feictear dóibh fiú go díreach éifeachtaí earraí bia nádúrtha. Tá Cowdry soiléir go leor ar an bpointe seo: "Ar deireadh tá an fhíric ag teacht chun solais go bhfuil níos lú claonadh ann d'fhorbairt siadaí i roinnt ainmhithe nuair a chothaítear bianna nádúrtha dóibh ná nuair a thugtar bianna ardíonachta dóibh. Silverstone, Solomon agus Tannenbaum (1952) faoi deara go bhfuil níos lú hepatomas neamhurchóideacha a forbraíodh i lucha fireann DBA ar aiste bia de Purina Laboratory Chow comhdhéanta go príomha de bia nádúrtha ná i gcásanna eile ar aiste bia comhdhéanta de comhpháirteanna leath-íonaithe, go príomha, cáiséin, cornstarch, ola cadáis hidriginithe go páirteach, vitimíní sintéiseacha agus a Chomh maith leis sin, chuir aistí bia leath-íonaithe a thugtar do lucha fireann C3H feabhas ar fhorbairt heipitíteas neamhurchóideacha Tá an difríocht i bhforbairt siadaí comhghaolaithe le difríochtaí suntasacha in iontógáil calórach, i meáchan coirp, nó i gcion próitéine, saille, vitimíní agus mianraí sa réim bia. Tá na húdair cúramach a chur in iúl nár cheart glacadh leis go bhfreagraíonn cineálacha eile siadaí go héagsúil" (lgh. 403-404).

"Fuair Engel agus Copeland (1952) gur fhorbair francaigh AES agus Sprague Dawley a chothaigh bianna nádúrtha (aistí bia stoic) níos lú siadaí mamach de bharr an charcanaigin, 2- acetylaminoflurene, ná iad siúd a chothaíodh aistí bia leath-íonaithe. Bhí an difríocht suntasach" (lch 404).).

Thug an léitheoir faoi deara gan amhras cén cineál bia a thugann siad do lucha turgnamhacha: ábhair ard-íonaithe cosúil le cáiséin, stáirse, ola cottonseed, vitimíní sintéiseacha agus salainn. Tá an meascán de na substaintí seo mí-ainm "gnáth-aiste bia" ag eolaithe taighde. Bailíonn siad lucha saor ó ailse 100 faoin gcéad ó na réimsí agus cuireann siad i bpríosún iad i cages, déanann siad cóireáil ar na créatúir bochta cosúil le leanaí "íogair", inbreed iad lena chéile, beathaigh iad leis an "gnáth-aiste bia" agus tar éis cúpla glúnta iad a iompú isteach i méid. tugann siad "íona inbred strains of lucha".

Dar leo, tá na "brú inbred de lucha" sin i riocht pathologic speisialta, ina bhfuil suas le 80 faoin gcéad de roinnt cineálacha so-ghabhálach do siadaí "spontáineach" de "cúiseanna anaithnid". Tá na hitheoirí cócaráilte go léir i riocht paiteolaíoch den chineál céanna.

Ligean dúinn a fheiceáil anois an bhfuil eolaithe in ann aon úsáideach a tharraingt conclúidí ón bhfianaise buailte thuas. Is é an freagra ar an drochuair sa diúltach. Go deimhin, is mór an trua é do Cowdry na sonraí is luachmhaire a dhiúltú, ar eagla go mbeadh aon duine dá léitheoirí amaideach a dhóthain smaoineamh ar aon chineál bia agus deochanna, a mheastar go coitianta a bheith ina n-oireann na sibhialtachta, a ligean thar ceal. Is é seo a deir sé: "Is gá a bheith cúramach agus tú ag léamh i dtáirgeadh sonraí ailse an duine ar ainmhithe go háirithe maidir le haiste bia. Tá fear, ach amháin ag an leibhéal ocras gar, ina n-itheann omnivorous atá i dtaithí ar éagsúlacht mhór bianna a ionghabháil. a bhailítear ó cheathrúna go leor ar fud an domhain; ach cuirtear ainmhithe in oiriúint d’aistí bia atá sách aonfhoirmeach agus simplí de bhunús áitiúil” (lch 220). Lig don léitheoir breith a thabhairt dóibh féin cén míthuiscint ollmhór atá ag an údar.

"Deonaítear so-ghabhálacht oidhreachtúil atá treisithe go saorga i leith ailse sna tréithchineálacha seo de lucha atá uaigneach, pampered agus cosanta go dlúth inbrithe, conas mar sin a tháirgtear na hailsí iontu i ndáiríre?" a fhiafraíonn Cowdry (lch 350), gan a bheith in ann freagra a fháil ar an gceist.

"Léiríonn an t-aitheantas go bhfuil so-ghabhálacht oidhreachtúil láidir orgán-shonrach i gcineálacha áirithe lucha ár n-aineolas maidir le nádúr na carcanaiginí a bhfuil na cealla so-ghabhálach dóibh. Tá na lucha seo mar thoradh ar shaol an-foscadh i gcliabháin. De ghnáth coinnítear in aer-oiriúnaithe iad.

Machine Translated by Google

seomraí agus tá a n-aiste bia thar a bheith leanúnach. Níl siad nochta d'aon charcanaiginí fisiceacha, ceimiceacha nó bitheolaíocha atá ar eolas" (lgh. 349-350). Dúnann Cowdry a shúile d'aon ghnó gurb iad na fíor-charcanaiginí fisiceacha, ceimiceacha agus bitheolaíocha na coinníollacha a chruthaigh sé féin do na lucha bochta sin. Ina measc seo tá a dtimpeallacht nádúrtha agus a gcothú a bhaint díobh, iad a leithlisiú agus a dhúnadh suas i gcliabháin uaigneach, iad a fhoscadh, a ghalú agus a chosaint, iad a ionphórú go saorga, iad a choinneáil gan suaitheadh i seomraí aer-oiriúnaithe agus iad a chothú le cáiséin, cornstarch, ola shíol cadáis, vitimíní sintéiseacha agus salainn.

In áiteanna eile, tugann Cowdry dhá thábla de shonraí turgnamhacha chun modhnuithe i bhforbairt ailse a thaispeáint trí athrú a dhéanamh ar (a) próitéin chothaithe agus aimínaigéid riachtanacha agus (b) vitimíní B chothaithe. Ansin déanann sé na tuairimí seo a leanas: "Is féidir le vitimíní agus aimínaigéid riachtanacha táirgeadh ailse a mhodhnú... Is deacair na torthaí seo agus torthaí eile a mhíniú. tarlaíonn an t-athrú neoplastic" (lch 401). Is léir gur diúltú é seo do na sonraí atá ar fáil. Is ionann é a rá nach ceart a cheapadh go mbeadh baint ar bith ag oibriú sásúil nó míshásúil monarchan le comhchuibheas nó easaontas na n-amhábhar a soláthraíodh di.

"Bheadh sé ró-luath roinnt aiste bia coisctheach ailse a dhéanamh don duine ar na torthaí seo, mar a thug Greenstein (1947) rabhadh ceart," a scríobh Cowdry agus ansin deir: "Ar rud amháin tá saolré an duine i bhfad níos faide ná sin. Ní bheadh ainmhithe turgnamhacha a chloíonn lena leithéid d'aiste bia hipitéiseach indéanta thar na blianta fada, arb ionann iad i gcásanna áirithe agus beagnach ceathrú céad bliain, de na tréimhsí folaigh sa charcanaigineas" (lch 401).
Mar sin féin, "Is cinnte go laghdaítear minicíocht na gcineálacha éagsúla siadaí spontáineacha le tearc-bheathú leanúnach fada in ainmhithe" (lch 429).

"Baineann na sonraí atá ar fáil go príomha le minicíocht siadaí agus ní le a ráta fáis tar éis dóibh tosú. An cúpla cás i

Machine Translated by Google

cén fás atá modhnaithe ag fachtóirí aiste bia nach bhfuil dóthain fianaise ann chun aon bhearta teiripeacha a bhunú ar an staid reatha is eol dúinn" (lch 402). Feictear dúinn nach bhfuil suim ag Cowdry minicíocht siadaí a laghdú; tá suim aige ach amháin i an fhadhb a aimsiú bearta teiripeacha le haghaidh an leigheas ar ailse agus nach trí cheartú ár nósanna cothaithe, ach trí ghníomhaireacht roinnt pill fanciful nó eile.

Tá sé suimiúil fios a bheith agat cathain agus cén áit a bhféachfaidh eolaithe faoi dheireadh ar fhíorchúiseanna na hailse. Go dtí seo fuair siad amach thart ar 400 "gníomhairí carcanaigineacha", a bhfuil Cowdry ag rá: "Is dócha go bhfuil níos lú ná aon faoin gcéad de na hailsí a dtugann lianna aghaidh orthu na carcanaiginí iarbhír, nó teaglaim de charcanaiginí, inbhraite" (lch 390). Ina choinne seo tá feicthe againn cheana féin mar a chuir “gnáth-aiste bia” (mínádúrtha) chun cinn siadaí i 80 as 100 lucha saor ó ailse i gcás amháin agus 150 as 198 i gcás eile. Laghdaigh srianadh páirteach an aiste bia sin na 150 siadaí sin go 38; chuir an ciondáil bac mór ar mhinicíocht na hailse i measc náisiún iomlán agus chuir a áitiú ar chothú nádúrtha cosc ar fhorbairt na hailse ar fad. Ina áit sin, níl sé réidh fiú an t-aon chúis le hailse, cothú lochtach, a chur i measc na bhfachtóirí carcanaigineacha eile a thugann sé air.

Agus iompar cealla urchóideacha ag cur isteach air fós, scríobhann sé (lch 43):

“Ní mór a rá gur Arastatail, nó Darwin, más ea a bhí linn inniu, a bheith in ann na fíricí ar fad a chur le chéile mar is eol dúinn iad faoi chealla ailse agus míniú a sholáthar ar a n-iompraíocht urchóideach. B’fhéidir sna blianta amach romhainn go ndéanfar é seo agus go n-iontas cén fáth ar fhan muid dall chomh fada sin. Idir an dá linn, déanaimid stop a chur le dul chun cinn na foghlama beagán anseo agus ansiúd.” Ach impím a chur in iúl nach bhfuil gá le hAistéal anseo ná le Darwin. dearmad a dhéanamh ar a bheith ann ar feadh nóiméad, a shúile a dhíriú i c

Machine Translated by Google

na réaltaí, an ghrian, an ghealach, na crainn agus na bláthanna, chun dul isteach go meabhrach ina gcuid rúndiamhra agus a bhrath cén rialtacht bheacht a imrothlaíonn an domhan ar fad. An féidir le haon eolaí an domhan sin a scrios agus a domhan féin a thógáil ina ionad? Scriosann na heolaithe an saol beo, an domhan sin atá ag gluaiseacht agus cuireann an chine daonna saol dá gcuid féin i láthair, lena n-arán, lena n-aimínaigéid, lena vitimíní saorga agus lena gcuid salainn shintéiseacha. Tá sé suimiúil a fhios cé acu tar éis na línte seo a léamh, an gcuirfidh eolaithe fós a gcuid eolais féin os cionn eagna nádúr an Domhain.

Níos faide anonn ar Cowdry áirítear go leor cásanna d'imeacht spontáineach siadaí urchóideacha agus ar deireadh baineann sé na conclúidí seo a leanas (lch. 545):

"1. Bíonn roinnt ailsí bunscoile an-bheag le feiceáil go mór ó am go chéile uimhreacha sa chíche, próstatach agus uterus. Ní fhorbraíonn go leor díobh seo, fanann siad folaigh ar feadh na mblianta nó téann siad ar ais go hiomlán go spontáineach.

"2. Ní minic a fheictear athruithe, sealadach go hiondúil, ar mhéid na n-ailsí dea-fhorbartha. D'fhéadfadh go n-eascródh iad seo as feidhmiú go leor fachtóirí a théann i bhfeidhm ar thoirt na gceall urchóideach agus an stroma.

"3. Tarlaíonn athruithe gan mhíniú ar an gcineál siadaí urchóideacha ó am go chéile gan aon chúis shoiléir.

"4. Tá roinnt samplaí ar taifead d'imeacht neuroblastomas i leanaí. I gcuid acu déantar é seo a chomhghaolú le difreáil fhorásach na gcealla urchóideacha ar chúiseanna nach bhfuil ar eolas.

" 5. Tá cúpla cás fíoraithe d'aischéimniú iomlán na n-ailse cur síos nach féidir a chur i leith na cóireála a tugadh. Is léir go bhfuil cineálacha áirithe cealla urchóideacha i gcásanna fíor-annamh á rialú ag meicníochtaí fiseolaíocha."

Cad a d'fhéadfadh a bheith ina chúis le aischéimniú spontáineach siadaí, más rud é nach bhfuil athrú éigin fortuitous agus do-airithe i nósanna cothaithe an othair? Ní féidir ach modh amháin a bheith ann le haghaidh an rathúla

Machine Translated by Google

cóireáil ailse. Ní mór an meall a bhaint de bhia-earraí meathlaithe ar dtús, agus ansin ní mór é a ocras agus a mharú go litriúil trí iontógáil fiú cothaitheach nádúrtha a laghdú go dtí a laghad. I gcás riachtanas, féadfar gnáthchealla a choinneáil i stát leath-ocras ar feadh tréimhse áirithe ama. Tar éis an meall a bheith imithe is féidir iad a chur ar ais go dtí a n-iar-neart go héasca arís.

An Saothar agus an Costas a bhaineann le Bianna Cócaráilte a Ullmhú

Ní dhéanfaidh aon ní ach Dramhaíl Sheer

Mar atá feicthe againn cheana féin, tá an fear fíor ina chónaí ar bhia amh amháin. Cailltear gan aidhm na bianna agus na deochanna cócaráilte go léir a chaitear ar domhan. Cuirtear an t-airgead a chaitear orthu amú go neamhbhalbh. Ar an gcéad amharc b'fhéidir go bhfeicfí an ráiteas seo dochreidte, ach is í an fhírinne shimplí é, an cruthúnas atá faighte agam de réir mo thaithí phearsanta féin.

I dtús, cheapamar gur cheart go mbeadh orainn cur leis an iontógáil cothaithe amh sa chomhréir chéanna agus a laghdaigh muid an tomhaltas bia cócaráilte, ach thuig muid go luath go raibh dul amú orainn. Cé go raibh éileamh sách mór ar earraí bia nádúrtha sa tréimhse tosaigh chun na caillteanais leanúnacha a d'fhulaing an comhlacht a athbhunú agus chun na horgáin a athchruthú trí iad a neartú le comhlánuithe úra de chealla gníomhacha, tháinig laghdú seasta ar an éileamh sin ina dhiaidh sin.

Bhí ionadh orainn freisin faoin méid beag bia a d'ith ár n-iníon Anahit. Ba ghnách lena máthair iallach a chur uirthi níos mó a ithe, agus an eagla a bhí uirthi roimh an drochchothú, ach dhiúltaigh an leanbh go seasta é sin a dhéanamh. De réir a chéile, ba léir dom gur cothaitheacha thar a bheith tiubhaithe den chaighdeán is airde iad torthaí agus gránaigh sa stát amh agus, mar sin, sásaíonn líon an-bheag díobh riachtanais ár n-orgánach go hiomlán. Sin é an fáth nár chóir iallach a chur ar leanbh a itheann amh níos mó ná mar is mian leis. Ní scéal fairy é nuair a chloisimid faoi dhuine ar marthain ar feadh míonna deiridh ar dháta nó gallchnó in aghaidh an lae.

Is féidir le hitheoirí cócaráilte iad féin a regale ar phlátaí de bhéilí cócaráilte, toisc nach bhfuil aon chothú iontu i gciall iomlán an fhocail.

Machine Translated by Google

Itheann ainmhithe luibheacha ina dhiaidh sin cainníochtaí móra féar, mar go bhfuil an féar comhdhéanta de gharbhán den chuid is mó; tá na fíorchothaithigh ann i staid scaipthe agus i méideanna an-bheag.

Folaíonn na hainmhithe sin a n-innill de mhais gharbhaireachta cúpla uair sa lá, ach mothaíonn an gnáth-amh-itheantóir nach gá ach tairiscint amháin sa lá. Is comharthaí ró-ithe iad an iomarca flatulence, láithreacht iarsmaí torthaí neamh-díleácha sna faecas agus an t-éileamh ar dhul chuig an stól níos mó ná uair amháin sa lá, rud nach mór don amh-itheantóir measartha a sheachaint go cinnte. Ní mó ná an méid torthaí a itheann mé de ghnáth ná an méid a itheann aon duine a itheann cócaráilte a bhfuil meas aige ar thorthaí. Leis seo cuirim pláta de sailéad arbhair in aghaidh an lae, rud a fhreastalaíonn ar an mbearna chothaithe atá ann i ngach n-itheann cócaráilte a dhúnadh, mar gheall ar neamhdhóthanacht earraí bia nádúrtha. Sa táille shimplí seo níl aon spás, ar ndóigh, don bhia meathlaithe go léir a ghlac mé roimhe seo.

Cad é an pictiúr a bheadh ann dá dtiocfadh an domhan ar fad ar a chiall go tobann agus go nglacfadh sé le dlíthe nádúrtha an chothaithe? Fiú dá bhfanfadh táirgeadh na dtorthaí ag an leibhéal atá ann faoi láthair, tar éis plátaí de sailéad glasraí nó arbhair a cheadú in aghaidh an lae do gach duine agus, ar an gcaoi sin, éilimh chothaitheacha an domhain uile a shásamh go hiomlán, d'fhanfadh barrachas gan iarraidh ar gach bia ainmhithe, siúcra, tae, caife, cócó, deochanna alcólacha agus neamh-alcólacha, tobac, margairín, chomh maith leis an gcuid is mó de na bíoga agus gránaigh a itear inniu.

Feicfimid anois cad a tharlaíonn, tar éis an tsaoil, don bhia meathlaithe seo go léir go gcaitear ar fud an domhain faoi láthair. Go deimhin, déantar é a dhiúscairt ar thrí bhealach.

1. Mar gheall ar easnamh i gcomhlánú na gcealla speisialaithe, ní mór an Tá sé de dhualgas ar an bhfíor-dhuine líon áirithe de chealla seadánacha a fhoirmítear ó bhia cócaráilte a fhulaingt, d'fhonn an chuid is mó dá orgán agus dá chórais a choimeád ar bun.

2.Caithfidh an fear bréagach cainníocht ollmhór bia meathlaithe.

Machine Translated by Google

3.Is cuma cé acu an bhfuil an duine aonair comhdhéanta de chorp amháin nó cibé an bhfuil sé ina meascán de dhá chomhlacht (mar a léirítear ag a thinness coibhneasta nó stoutness), an chuid iomarcach den bhia, a thugtar isteach san orgánach trí andúile agus atá níos faide ná an chumhacht comhshamhlaithe de na cealla, dónna go simplí ar shiúl agus a fhágann an comhlacht trí bhealaí éagsúla. Cuimsíonn an méid bia a chuirtear amú mar sin cuid mhór den iontógáil iomlán d'earraí bia.

Is í an ghné is measa den cheist ná go gcaitheann na cealla speisialaithe cuid mhór den fhuinneamh a fhaigheann siad ó chothaithigh nádúrtha chun earraí bia an fhir bhréagaigh a bhriseadh síos, chun iad a ionsú isteach sa sruth fola, chun oibriú rianúil a chinntiú. na n-orgán eisfheartha agus chun éifeachtaí díobhálacha bianna cócaráilte a bhaint as an gcorp. Mar shampla, tar éis dóibh oibriú gan staonadh ar feadh an lae, tá na cealla gníomhacha i dteideal sosa beag; ina ionad sin, caithfidh siad caitheamh sa leaba go dtí sos an lae chun na calraí breise a thug an fear bréagach isteach sa chorp a dhíbirt ón orgánach.

San am atá caite, tugadh dom glutony agus andúil feola go céim neamhghnách. Mar thoradh air sin, bhí mé ag fulaingt ó insomnia ar feadh mo shaol. Ní cuimhin liom go ndeachaigh mé a chodladh roimh mheán oíche nó gur dhúisigh mé luath go leor chun éirí na gréine a fheiceáil. Ba ghnách liom a bheith i mo dhúiseacht go dtí a trí nó a ceathair a chlog ar maidin agus éirí ag a hocht nó a naoi le cloigeann trom. Ar ámharaí an tsaoil, tar éis dom ithe amh a ghlacadh d'imigh m'insomnia ar fad, ach má dhéanaim iarracht riamh dinnéar mór a ithe sa tráthnóna, tá sé de dhualgas orm fanacht i mo dhúiseacht go breacadh an lae. Ó bhí sí 2 bhliain d'aois, níor dhúisigh Anahit riamh i rith na hoíche.

Tá na vitimíní agus na salainn a fhaightear i mbianna bruite bréagach, marbh, neamhchothromaithe agus díobhálach. Níl i mbianna cócaráilte ach ábhair thógála briste agus breosla mícheart; Is ualach nach dteastaíonn ar na gnáthchealla na cealla gan úsáid a dhéantar as ábhair thógála dá leithéid. Tá an teas a fhaightear ó bhreosla den sórt sin iomarcach agus díobhálach, agus tá an fuinneamh a ghintear uaidh (fuinneamh ghluaiste) iomarcach agus gan luach. Cuireann an fuinneamh seo mótair na monarchan ag gluaiseacht gan aidhm lasmuigh d'uaireanta oibre; cuireann sé iallach ar an gcroí oibriú ar dhá oiread a ghnáthráta; é

Machine Translated by Google

cuireann sé isteach ar an gcuid eile a bhfuil géarghá le meicníochtaí ríthábhachtacha na monarchan ar fad, iad a thuirseach ina ionad sin agus iad a chaitheamh go neamhbhalbh. Is sampla amháin é insomnia dá éifeachtaí díobhálacha.

Cad a tharlaíonn nuair a fhorbraíonn dochtúirí drochchomhairle modhanna chun otracht a laghdú? Pleanann siad srian iomlán ar iontógáil laethúil bia, agus mar thoradh air sin áirítear ar a liostaí d'earraí bia toirmiscthe earraí aiste bia riachtanacha agus ardchothaitheacha mar gallchnónna, almóinní, rísíní, dátaí, figí, bananaí. I bhfocail eile, laghdaíonn siad meáchan an duine atá á gcóireáil ar phraghas an emaciating agus a lagú níos mó ar fad, agus dá bhrí sin dochar mór ar a shláinte. I gcásanna den sórt sin, trí laghdú ar earraí bia meathlaithe, ní chailleann an fear bréagach ach cuid dá bhreosla iomarcach, ach trí shrianadh ar earraí bia nádúrtha baintear roinnt cothaitheach fíor-riachtanach de na gnáthchealla. Leanann sé, mar sin, go bhfanann an fear bréagach daingean ina áit, agus an fíor-fhear ag magadh níos mó fós.

Buailimid le sampla an-ghreannmhar d'éifeacht srianta aiste bia le linn staidéar a dhéanamh ar ailse. Agus an cheist seo á phlé luann Cowdry: "Tá sé soiléir go bhfuil baint ag laghdú ar mhinicíocht ailse chíche, de bharr srianta aiste bia, le laghdú ar ghníomhaíocht ovarian i lucha" (op. cit. lch. 398). Cad eile atá uainn? Dá bhrí sin tá cúis ailse chíche aimsithe. Tá sé de dhualgas ar dhochtúirí anois stop iomlán a chur le gníomhaíocht ovarian i mná chun iad a shábháil go hiomlán ó ailse na faireoga mhamach.

Ach is cinnte go bhfuil míniú simplí go leor ar cad a tharlaíonn i ndáiríre. Tá dhá éifeacht contrártha ag an TEORANNÚ SMAOINEACH ar an iontógáil calorie ar an orgánach. Ar thaobh amháin, cuireann tomhaltas srianta earraí bia meathlaithe bac ar fhoirmiú ailse, agus, ar an láimh eile, cuireann iontógáil laghdaithe earraí bia nádúrtha isteach ar ghnáthghníomhaíocht na n-ubhagán.

Tá eolaíocht leighis lán de na contrárthachtaí uafásacha sin. Nuair a tarraingíonn galair áirithe chuige féin sruthanna díobhálacha earraí bia mínádúrtha, faigheann orgánach an othair díolúine páirteach ó ghalar éigin eile. Mar shampla, daoine atá ag fulaingt ó diaibéiteas,

Machine Translated by Google

arteriosclerosis agus galair thógálacha áirithe níos lú faoi réir ailse. Tá turgnaimh ghealtacha déanta fiú chun daoine a chur faoi thionchar na mbaictéar éagsúil chun ailse a chosc líomhnaithe.
Tarlaíonn an rud céanna ar scála níos lú le linn vacsaínithe, nuair a dhéantar leanaí a chosaint ar ionsaithe tromchúiseacha níos déanaí trí fhoirmeacha níos séimhe de ghalair a spreagadh. Nuair a chinneann fir sláinte a bpáistí a chosaint le dlíthe nádúrtha, beidh bearta mínádúrtha den sórt sin gan ghá, saorfar leanaí neamhchiontach ó vacsaíní guaiseacha agus rachaidh an vacsaíniú isteach sa stair.

Léiríonn turgnaimh go bhfuil an fear bréagach glaoch isteach ann, nach bhfuil srianta páirteacha aiste bia in ann a fhorbairt a sheiceáil. Is leor fiú meathlú 10-15 faoin gcéad in earraí bia chun é a choinneáil beo. Ba chóir don fhear ciallmhar a bheith ar an airdeall gan aon ghrán cothaithe a sholáthar don ollphéist sin. Tá joints mo chosa glanta go hiomlán de gach concretions gouty, ach má bhíonn deis agam ag am ar bith feoil a ithe, cúpla uair an chloig ina dhiaidh séideadh casúr in iúl dom go bhfuil aigéad uric threáitear isteach an joints mo bharraicíní móra. Ba mhinic liom na turgnaimh seo a dhéanamh sna blianta tosaigh de mo chuid staidéir ar ithe amh.
Ar ndóigh, tá na láithreacha atá glanta d'aigéad uric fós folamh agus tá na bealaí as a dtagann siad oscailte go forleathan. Chomh luath agus a thugtar isteach braon feola isteach sa chorp, déantar é a thiontú go aigéad uric, rud a dhéanann deifir ansin chun a áit cheaptha a áitiú.

Ní chúlaíonn cealla an fhir bhréagaigh gan stró, ach an oiread. Luíonn siad i luíochán, leath-mharbh, ach ag súil. Ní túisce a shroicheann píosa bia meathlaithe iad ná mar a thosaíonn siad ag athbheochan agus ag méadú.
Ba cheart an rialú ar mheáchan coirp a thabhairt ar láimh go hiomlán d'earraí bia nádúrtha. An duine a thugann le fios nach bhfuil an iomarca slimming go maith do do shláinte, molann sé, i ndáiríre, duit na mórán cileagram de chealla breoite agus seadánacha a chothú agus a chothú chun plumpness do chorp a choinneáil. Ag an am céanna leis an bhfear bréagach a mharú, méadóidh cothú nádúrtha, go mall ach go cinnte, meáchan an fhir fhíor go dtí an gnáthchaighdeán a éilíonn an dúlra.

Machine Translated by Google

Tar éis fáil réidh leis na maiseanna neamhúsáidte feola sin, beidh an fear a bhíodh tar éis a chorp a luchtú le 40-50 cileagram de chealla ghalraithe agus nach bhféadfadh sé dul suas céim amháin gan chúnamh taca anois in ann sléibhte a rith gan gruaig a chasadh. Níor chóir a leithéid de dhuine a bheith buartha faoi a meáchain caillteanas tapa; a mhalairt ar fad, ba chóir go mbeadh áthas air. Ní ceart do dhuine ciallmhar aon ghráinne feola gan úsáid a fhulaingt ar a chorp. I mbeagán focal, is cóir do chách a thuigsint ar ball, tré gach braon de bhiadh cócaráilte do thabhairt isteach ina chorp, go gcothaíonn sé an fear bréige, a namhaid gan aimhreas, a shearbhónta callánach; go gcothaíonn sé gach galar aitheanta agus anaithnid; Réitíonn sé an bealach chun a bháis féin.

I dtuairim cócaráilte-itheann ní mór ceann a ithe go maith chun dea-shláinte a chothabháil. Ina thuairim ciallaíonn boilg folamh corp ocrach. Níl a fhios aige gur fear tinn é an fear a bhfuil an boilg iomlán air. Bíonn sé deacair ar a bholg na hearraí bia mínádúrtha a dhíbirt san am cuí. Ar an láimh eile, tá boilg an amh-itheora i gcónaí folamh nó, ar aon nós, tá sé chomh héadrom sin nach mbraitheann sé láithreacht aon rud ann. Mothaíonn sé iomláine a bhroinn, mar is é sin an áit a aistrítear an bia a d'ith sé láithreach. Ní luíonn fiú barraíocht bia ina bholg le fada; Gabhann sé isteach sa inní go tapa agus, díleáite nó undigested, fágann sé an corp gan déanamh an dochar is lú don orgánach.

Mar sin, ní ghintear aon gháis riamh i mbolg amh-eatora. Má itear méid iomarcach bia, féadfar gáis a ghiniúint sna intestines, ach tá claonadh acu an comhlacht a fhágáil ar an ngnáthbhealach. Feiceann an t-amh-itheantóir an difríocht idir an dá chóras cothaithe níos soiléire nuair a dhéanann sé iarracht dinnéar maith a bheith aige tar éis cúpla mí staonadh. Is ansin a smaoiníonn sé ar conas a d’fhéadfadh sé a bheith riamh tar éis a bheith ag tarraingt ar shaol chomh tinn agus chomh truamhéileach sin agus an modh náireach sin den saol a mheas mar ghnáthnós.

Is é an Leigheas an Cócaráilte-Eater ar Iomlán Eolaíocht Earráideach

Machine Translated by Google

Mar a chonaic muid, cuirtear galair i bhfeidhm de bharr diomailt na n-amhábhar lárnach sa mhonarcha daonna. Dá bhrí sin, ní féidir sláinte a aisghabháil ach amháin má dhéantar sláine na n-ábhar sin a athchóiriú. Ach cad é bunús ghníomhaíocht iomlán na heolaíochta leighis nua-aimseartha? Cad é go díreach a dhéanann dochtúirí? Déanann siad iarrachtaí díomhaoin an tsláine sin a athbhunú trí bhíthin earraí bia díghinte, vitimíní saorga, salainn, hormóin agus an iliomad concoctions nimhiúla, agus ag an am céanna déanann siad faireoga agus orgáin iomlána a bhfuil damáiste doathleasaithe agus éagumasaithe déanta orthu a bhaint agus a chaitheamh amach. thoradh ar dhíscaoileadh na n-amhábhar nádúrtha.

Maireann an cine daonna ar fad i staid aineolais uafásach. I dtuairim eaters cócaráilte, is é an tomhaltas de stuif cócaráilte rud nádúrtha go leor, cé go bhfuil cothú le dlíthe an dúlra turgnamh, agus turgnamh contúirteach ag an. I ndáiríre, tá fir scriosta i ngan fhios an COMHARDAITHE FÍOR arna fhorbairt ag an dúlra, agus ar feadh na mílte bliain tá siad ag déanamh Turgnaimh SensELESS trí bhíthin bianna cócaráilte, ullmhóidí saorga agus substaintí nimhiúla chun teacht ar chothromaíocht nua, a n-iarmhéid féin. Is iad torthaí láithreacha na dturgnaimh sin na galair iomadúla atá i réim ar fud an domhain inniu.

Nuair a thugaim cuireadh do dhaoine bia amh a ghlacadh, ní mholaim turgnamh nua. A mhalairt ar fad, impím orthu STOP A DHÉANAMH AR NA Turgnaimh Neamhghnácha A BHFUIL AR LÁTHAIR I GCÓNAÍ AGUS FILLEADH AR AN BHEALACH MÓ NÁDÚRTHA.

Mar sin, ar choinníoll nach bhfuil tuiscint choiteann aige, níor cheart don léitheoir fanacht ar dhaoine eile an "turgnamh nua" sin a dhéanamh agus an toradh a chur in iúl dó. Ba chóir dó stop a chur láithreach lena thurgnaimh chontúirteacha agus dul chuig an ngnáthbhealach maireachtála.

Na táirgí deiridh de na turgnaimh sin go léir, na masterpieces saotharlanna taighde na bhfear, na piollaí agus na púdair lena bhfuil eolaithe ag iarraidh an domhan a bheathú, ach is iad an chruithneacht, an gallchnó agus an t-úll sárshaothar saotharlainne an dúlra. Ní mór dúinn go léir rogha a dhéanamh idir an dá cheann seo. Is substaintí saorga iad gach bia bruite

Machine Translated by Google

a gcáilíochtaí nádúrtha a bhaint de. Tá an oiread luach cothaitheach acu leis na táibléid vitimín agus na sleachta bia a fhógraítear go forleathan.

Tá go leor speiceas de dhaoine beo, níl dochtúirí, ná ospidéil agus cógaslanna acu, ach, cé is moite díobh siúd atá faoi chúram an duine, maireann siad gan géilleadh do thinnis agus cuireann siad a saolré cuí i gcrích a fhreagraíonn dá gcorp. bunreachtanna, ag athrú ó chúpla lá go dtí na céadta bliain. Mar gheall ar struchtúr foirfe a choirp, ba chóir go mbeadh saol níos faide agus níos sláintiúla ag an duine ná aon chréatúr eile ar an domhan seo. Fiú in éagmais bia iomlán amh, tá cásanna ar taifead ina raibh fir in ann aois 150-180 bliain a bhaint amach, díreach trí bheith ag maireachtáil faoi choinníollacha ina seachnaítear fíor-mheathlú earraí bia. Is léiriú soiléir é an fhíric go bhfuil cónaí ar fhormhór na ndaoine níos lú go bhfuil rud éigin cearr lena slí beatha Beathaíonn ainmhithe go príomha ar dhuilleoga glasa agus gais plandaí. Tá na cothaithigh is folláin agus is tiubhaithe den chaighdeán is airde ar fáil don chine daonna, a tháinig le chéile ina gcuid síolta agus torthaí tar éis dóibh dul tríd na duilleoga agus na gais, trunks agus brainsí na bplandaí sin.

Tá sé in am anois ag bitheolaithe a admháil go bhfuil siad tar éis imeacht ón gcosán ceart agus go bhfuil siad i mbun a gcuid imscrúduithe sa cheathrú mícheart. Ní mór dóibh a admháil, thairis sin, nach féidir na caillteanais i gcomhábhair chothaitheacha nádúrtha trí ullmhóidí saorga a chúiteamh; nach bhfuil an cumas ag nimheanna meath na n-orgán éagsúla a athbhunú; go bhfuil ár n-orgán agus faireoga ina gcodanna doscartha dár gcorp agus mar sin ní féidir iad a lot nó a bhaint. Inniu, tá modh an-simplí agus éasca á thaispeáint agam dóibh chun an corp daonna a mhaolú ó gach galar go héifeachtach agus go dochloíte. IS SÍOBHÁIL CEALLAIGH GHALAR AGUS NEAMHÚSÁID AN CHOMHLACHT, TRÍ SOLÁTHAR BIA NEAMHNÁDÚRTHA A GHearradh, AGUS CILLE SLÁINTE SLÁINTEACHASÁLAITHE A THÁIRGTEAR Ó NÁDÚRTHA NÁDÚRTHA A DHÉANAMH AR A n-ATHCHÓIRIÚ. Chun a bheith cinnte go hiomlán faoi bhailíocht m'argóintí, níl de dhíth orthu ach cúpla mí saothair.

Machine Translated by Google

Cad ba cheart a bheith mar aidhm ag dochtúirí agus bitheolaithe, más rud é nach an freeing an chine daonna as galar? Is é ithe amh an bealach chun an aidhm sin a bhaint amach.

Ní mór dóibh a dhearbhú láithreach an mian leo, i ndáiríre, a Domhan saor ó ghalair. Más féidir leo a chruthú go bhfuil a n-áirimh féin níos cruinne ná na háirimh a rinne an dúlra, agus go n-éilíonn daoine a itheann amh ar fud an domhain tinnis in ionad a sláinte a ghnóthú, scoirfidh mé láithreach ón réimse i gcuideachta mo chuid leabhar agus ansin rachaidh mé ar scor. coinnigh mo shuaimhneas. Seachas sin, is cinnte nach féidir leo iallach a chur ar an gcine daonna cur suas le galair gan ach doirse na n-ospidéal agus na gcógaslann a choinneáil ar oscailt.

Caithfidh siad iad féin a réiteach leis an smaoineamh as seo amach measfar gur coireanna in aghaidh na daonnachta ina iomláine iad ullmhú bianna cócaráilte agus a gcuid moltaí, agus "cóireálacha" trí bhíthin nimheanna mar dhraíocht na haoise cócaráilte. Dhéanfadh dochtúirí críonna daonnachtúla stop láithreach leis na moltaí sin agus cuireadh a thabhairt do dhaoine géilleadh do ordanás an dúlra. Ba chóir go gcuirfeadh lámha an dochtúra a bhfuil spréach coinsiasa aige ina chroí crith ar ainmneacha substaintí nimhiúla agus vitimíní saorga a scríobh, agus ba chóir go mbeadh a liopaí ar crith le hainmneacha earraí bia cócaráilte a fhuaimniú. Is ionann a gcuid oibríochtaí agus an phianbhreith báis a ghearradh ar dhaoine neamhchiontacha. Lig do gach tuismitheoir é seo a bhaint amach freisin.

B’fhéidir nach dtaitníonn ton na scríbhneoireachta le cuid de mo léitheoirí. I a dtuairim féin, b’fhearr le mo chuid nathanna cainte a bheith níos eolaí (mhaisithe le téarmaíocht Laidine dothuigthe don chuid is mó daoine), níos comhréitigh (complaisant), níos tromchúisí (hypocritical), níos comhréiteach (neamhscrupallacha), níos cúirtéiseach (na luí) agus níos tactúla (defeatist).). Ach is fearr liom a bheith cinntitheach, ó chroí agus dána. Agus is mar sin a bheidh mé, fiú má fhaighim an domhan uile i mo choinne. Táim lánchinnte go dtabharfaidh gach duine ciallmhar tacaíocht dom agus go dtabharfaidh na glúnta atá le teacht tacaíocht dom.

Nuair a mheasaim an moladh anraith sicín, an buíocán de an ubh, ae friochta nó torthaí stewed do easláin, agus go háirithe do leanaí beaga, gníomh coiriúil, níl mé ag déanamh cúisimh clúmhilleadh. Ná

Machine Translated by Google

an peacaím i gcoinne na fírinne nuair a mheasaim gur bhrón mé na hoibríochtaí leighis sin go léir ina bhfuil, in ionad soithigh fola an othair atá ina sheasamh ar thairseach an bháis a ghlanadh le cabhair ó chothú nádúrtha, ag neartú matáin a chroí agus a dheonú. léas nua saoil dó, leathnaíonn siad a shoithí trí ghreannaithe nimhiúla, spreagann siad feidhmeanna an chroí trí "lashes an fuip", laghdaigh cainníocht na fola trí fhuil a ligean ar cíos nó a dhíghintear agus a chaolú trí mhodhanna saorga. Bhreathnaigh Bircher-Benner agus go leor eolaithe coinsiasacha eile freisin, ar oibríochtaí den sórt sin mar bhranaireacht, mheabhlaireacht agus buabhallacht.

Surely níl mé ciontach i mímhódúlacht nuair, ag brath ar mo modhanna pearsanta thar a bheith teoranta, déanaim imscrúduithe dian agus ansin, ar bhonn na bhfionnachtana a rinne mé, dearbhaím go bhfuil cíteolaithe ciontach as gealtacht nuair a dhónn siad na mílte comhábhar cothaitheach in earraí bia nádúrtha ar dtús agus nuair a chuireann siad na cealla faoi réir meathlú ollmhór, agus ansin dramhaíl. na milliúin airgid phoiblí go neamhbhalbh iarracht a dhéanamh filleadh ar na cealla sin A n-MEICNÍOCHTAÍ AGUS A bhFEIDHMEANNA CAILLTE UILE trí SUBSTAINT SAORGA AONAIR A fháil amach.

Glacaimid mar shampla, an dochtúir a ndearna mé mo bheirt leanaí iontais dá chúram. Ar an gcéad dul síos, agus é mar chúis le cuidiú lena ndíleá agus lena neart a chothú, chuir sé cosc orthu torthaí amh agus compotes molta agus "béilí cothaitheacha" ina ionad sin. Níos déanaí maidir leis na huath-mheiscí agus uath-ionfhabhtuithe mar thoradh ar na moltaí sin mar mhalaria, d'ordaigh sé dáileoga uafásacha de quinine agus, níos déanaí fós, trí bhíthin scrúduithe agus turgnaimh gan líon, na "aistí bia" is déine agus cainníochtaí ollmhóra de dhrugaí agus de dhrugaí éagsúla. antaibheathaigh nua-aimseartha bhain sé na leanaí a gcuid cúlchiste deiridh fuinnimh. Is cinnte go raibh dochtúir den sórt sin ciontach sa CHOIRIÚIL IS LÁIMHE, cé go ndearna sé gach rud go neamhbheartaithe. Anois, ionas nach mbeidh sé in ann an cion céanna i gcoinne leanaí eile a dhéanamh arís, ní mór dúinn a chiontacht a thabhairt abhaile dó agus a thabhairt faoi deara go bhfuil sé ciontach sa choir is measa. Má tá na drugaí sin

Baineadh úsáid as mo pháistí a ghlac i 14 bliana d'aois thar barr amach, go mbeadh arm iomlán a chur ar ceal go hiomlán.

Is mar a chéile a bheag nó a mhór sa lá atá inniu ann. San aois seo eolaíochta dul chun cinn, feicim fós go leor leanaí lag, lag a bhfuil a máithreacha ag iarraidh gach cineál spreagadh agus bagairt chun iallach a chur orthu rís, feoil, uibheacha, arán, mil, im agus taosráin a ithe, agus ag an am céanna cosc dian orthu cucumbers agus bananaí in ionad "do-dhíleá", silíní agus fíonchaora le haghaidh "buinneach is cúis le", agus mulch agus mealbhacáin in ionad "díleá mar gheall ar an bhfiabhras". Conas is féidir liom glacadh leis an staid truamhéalach seo le neamhshuim?

Tá a fhios ag gach duine cé chomh casta is atá struchtúr an orgánaigh dhaonna. Tá an struchtúr casta céanna ag grán arbhair. Nuair a dhéanaimid é a fháscadh, éiríonn sé ina chorp gníomhach agus rathúil a chónaíonn agus a análaíonn mar dhuine, ach amháin nach féidir leis labhairt ná siúl. Na mílte substaintí atá fíor-riachtanach le haghaidh oibriú rialta na gcomhpháirteanna móra agus beaga uile dár gcorp, tá siad carntha ann ina gcainníochtaí riachtanacha agus de réir na n-áirimh is cruinne. Nuair a dhéanaimid an chruithneacht bheo ina arán, scriosaimid na substaintí go léir atá inti ach amháin a luaithreach: an stáirse marbh agus an siúcra. Ag samhlú gur fíorchothú iad na luaithreach sin, tugann an mháthair dea-bhrí dá leanbh iad, ach tá eagla uirthi an cruithneacht bheo a thabhairt dó.

Mar an gcéanna, níl sna bianna cócaráilte go léir ar domhan, a mheasann daoine gearramharcacha a bheith ina gcothú maith, ach carnáin bhróiteacha de luaithreach boladh agus séasúrach. Is substaintí mínádúrtha, gan saol iad na vitimíní agus na slata a aimsíonn bitheolaithe iontu.

Chomh luath agus a bhíonn an chill glasraí beo bruite, stopann sé a chothú; tagann sé as a staid nádúrtha agus casann sé isteach i rud saorga. Nuair a thugann máthair a céad arán, bainne triomaithe nó ábhar cócaráilte eile dá leanbh beag, tosaíonn sí ag úsáid na substaintí saorga sin chun na turgnaimh is neamhthrócaireach agus mídhaonna a dhéanamh ar a leanbh.

Luíonn bunearráid na heolaíochta leighis ina gearrradharcachta doiléir. Fiú amháin den sórt sin cíteolaí oirirce mar Cowdry mheas

Machine Translated by Google

earraí bia beo agus foirfe cosúil le cruithneacht, síolta agus torthaí a bheith "aistí bia simplí aonfhoirmeach agus de bhunús áitiúil". I gcodarsnacht leis sin, féachann sé ar na carnáin daite luaithreach a itheann fir mar "éagsúlacht mhór bianna a bhailítear ó cheathrú go leor den domhan" (op. cit. p. 220), agus tá sé ag súil go dtiocfaidh Arastatail chun an fhaisnéis a thaispeáint dó. difríocht fíor idir an dá.

Cé go bhfuil dúshlán láidir á thabhairt agam don chóras teiripeach reatha, tugaim faoi ná iompróidh fuath in aghaidh aon duine. Ní áirím ach an-trua do na fir agus na mná go léir gan eisceacht, toisc go bhfuil na coireanna sin á ndéanamh acu i gcoinne a ndaoine féin, i gcoinne a gcaidrimh agus i gcoinne an chine daonna i ngan fhios agus gan mhachnamh. Ach cáineadh gach duine cliste iad siúd a leanann ina gcuid earráidí tar éis na línte seo a léamh.

Tá an t-am tagtha anois nuair a chaithfidh bitheolaithe ceann de na dhá chosán ar oscailt dóibh. Ní mór dóibh glacadh le eagna neamh-mhillteachta an nádúir agus an chine daonna a shaoradh óna fhulaingt go léir láithreach nó, gan aird a thabhairt ar dhlíthe an nádúir agus ag brath go hiomlán ar a mbreithiúnas féin, caithfidh siad a mheas go bhfuil arán bán níos fearr ná an cruithneacht bheo, a mheasfaidh an saorga a bheith. níos fearr ná an nádúrtha, agus seasfaidh siad ina gcuid turgnaimh dhochracha mar a rinneadh cheana. Cén toradh a bheidh ansin? Is dóigh linn gur lean an staid reatha ar aghaidh ar feadh cúpla glúin eile, agus le linn an ama sin tháinig méadú faoi dhó ar líon na ndrugaí; tháinig méadú faoi cheathair ar líon na vitimíní saorga, athraíodh gach teach ina ospidéal agus rinneadh dochtúir de gach duine. Cad ba cheart dúinn a bhaint amach as seo go léir, nuair a ghéilleann dochtúirí iad féin do thinnis níos minice ná aon aicme eile daoine agus go bhfaigheann siad bás go ginearálta roimh gach duine eile?

Is orthusan atá an fhreagracht iomlán as an domhan a chur amú speisialtóirí mór le rá: na bitheolaithe taighde agus Ollúna na míochaine. Ní ceart aon mhilleán a chur ar ghnáthdhochtúirí, mar ní dhéanann siad ach an méid a mhúin a múinteoirí dóibh a chur i bhfeidhm. Ní chuirtear de chúram ar aon innealtóir cothabháil monarchan a dhéanamh riamh sula gcuirtear na sonraí go léir faoina hoibríocht in iúl dó. Cinnte ní féidir grúpa daoine a líonadh le roinnt blúirí bunúsacha de

Machine Translated by Google

eolas, barúlacha fanciful, boinn tuisceana hipitéiseach agus teoiricí contrártha, agus ansin cead a thabhairt dóibh saoirse iomlán a imirt le saol a gcomh-fir trí na mílte nimheanna, uirlisí torturous agus orduithe capricious, agus seo go léir gan aon ligean nó bac. Glacaimid ar feadh nóiméad go bhfuil na leabhair leighis agus na ciclipéidí uile ar domhan ceart. Ansin; Chun iad a chur de ghlanmheabhair bheadh dosaen saol de dhíth ar dhochtúir agus fiú ansin ní bheadh sé in ann an míleú cuid de na próisis gan líon atá ag feidhmiú san orgánach daonna a thuiscint.

Dá rachadh othar le galar ainsealach i gcomhairle le céad dochtúir, gheobhadh sé céad oideas agus moladh éagsúil. Maidir le dochtúirí, ní dhéanann siad ach turgnaimh agus na turgnaimh is inchúisithe ag an bpointe sin. Mar Iad siúd a thugann cluas bhodhar anois do na fírinní follasacha seo, ní bheidh siad in ann freagracht a bhriseadh as a ngualainn amárach. Nuair a fhásann leanaí an lae inniu aníos in am agus nuair a bhíonn drochshláinte orthu agus iad sáite in andúile, tabharfaidh siad cuntas ar na bitheolaithe go léir, ar cheannairí an domhain agus ar a dtuismitheoirí féin, agus iarrfaidh siad a fháil amach cad iad na céimeanna a ghlac siad nuair a ghlac siad. léigh na rabhaidh seo. Ar cheap siad fós gur mhó a n-eagna ná an nádúr?

Mura gceapann siad amhlaidh, ní mór dóibh stop a chur láithreach le scriosadh earraí bia nádúrtha. Is é seo ceannas daingean an Dúlra, nach n-admhaíonn aon chomhréiteach. Is é dlí na cruinne ar fad é.

Ach sa lá atá inniu ann, tá cónaí ar an gcine daonna faoi smacht iomlán na diabhal a d'athraigh an domhan seo ina ifreann. Na diabhail sin, tar éis maisc na mban álainn a chaitheamh orthu, shuigh siad iad féin ar na boird dinnéir agus i miasa an duine; tá siad cuachta ar a aghaidh agus ar a smig, ar a lámha agus ar a chosa, ar a mhuineál agus ar a ghuaillí, agus as a n-áiteanna amhairc siad gáire impudently ar a chuid céadfaí. Chuaigh siad isteach ina chorp agus lóisteáil siad iad féin ina chroí agus ina anam féin.

Machine Translated by Google

Déanann fear “sibhialta” an lae inniu magadh ar iodhalachas na sean-aois, ach ní thuigeann sé gur idolatóir i bhfad níos measa é ná iodhaltóirí na seanaimsire. Sna hamanna roimhe seo, bhunaigh fir íomhánna d'ainmhithe éagsúla agus thug siad grá dóibh; inniu maraíonn siad na hainmhithe sin agus adhradh a gconablaigh putrefied.

Ní féidir le fear “sibhialta” na linne seo pictiúr a dhéanamh den chorraíl ina bhfuil tá an domhan ar fad ina chónaí san am i láthair. Cuireann an bhean "íogair" agus "mí-chroíoch", a lagaíonn go deimhin ag radharc cúpla braon fola ar aghaidh linbh, croí fuilteach, ae nó cíche uan ar an mbord agus gearrann sé ina phíosaí é. gach neamhshuim, gan léiriú ar feadh nóiméad nach raibh ach uair an chloig roimh an créatúr bocht lán de shaol agus de bheocht. Dá bhfeicfeadh sí, óna hóige, marú linbh maraon le sicín nó uan, thógfadh sí an scian leis an neamhshuim chéanna agus, gan aon cháil, mar aon le croí an uain, ghearrfadh sí suas. chroí an linbh sin, cócaireacht agus ithe. Is é an t-aon difríocht atá ann ná go bhfuil a súile tar éis dul i dtaithí ar an gceann, ach ní ar an gceann eile, nó eile ní bheadh ionadh uirthi ag radharc fuilteach na gcorp daonna ar crochadh i siopaí na búistéirí, in aice le conablaigh na mbó. agus caoirigh.

Tá an cine daonna faoi láthair i bhfad ó bheith sibhialta

Chomh fada agus a leanann an cine daonna ag ithe bia cócaráilte, ní féidir le fíor-rású ná síocháin bhuan a bheith ar domhan. Is é ithe bruite a phóraíonn na cogaí agus na massacre ar fad ar domhan.

Tá sé cócaráilte ithe a thugann breith do cheannairí olc agus deachtóirí contúirteacha ar nós Hitler, Lenin, Stalin agus araile nó coirpigh brúidiúil den sórt sin mar Abdul Hamid agus Talaat agus a lucht leanúna, a massacred leath de dhaonra síochánta na hAirméine agus thiomáin an ceann eile. leath as a dtír dhúchais ársa, áit a raibh cónaí orthu leis na mílte bliain, ag robáil agus ag creachadh a n-uirlisí feirmeoireachta, a dtithe agus a gcuid

Machine Translated by Google

gairdíní, a sléibhte agus a ngleannta, agus ansin ag spaisteoireacht gan náire os comhair súile an domhain "shibhialta" ar fad le saoirse ó phionós iomlán.

In ainneoin an méadú leanúnach ar tháirgeadh arbhar, tá ganntanas mór gránaigh ar fud an domhain fós.

Tá trí chúis leis an paradacsa aisteach seo: Ar an gcéad dul síos, trí arán lánbhéile a thiontú ina arán bán i ngach áit, bainimid é as a iarsmaí deiridh de luach cothaithe. Ansin, le cabhair ó toirchiú saorga ardaítear cainníocht an táirge ar chostas a cháilíochta. Ar deireadh, tá an fear bréagach ag fás chomh tapa sin nach raibh an méadú ar tháirgeadh bia in ann coinneáil suas leis an éileamh.

Agus tá an chuid is mó de na tailte barra á n-úsáid chun ainmhithe beostoic na tionscail feola agus déiríochta a bheathú.

Ar an gcéad amharc, b’fhéidir go mbeadh sé deacair ag fir na buntáistí ollmhóra a bhainfidh an chine daonna as bia amh a léiriú.

Beagnach ar an toirt scuabfar gach galar go deo, agus imeoidh gach breise agus coir ó aghaidh an domhain.

Ag an am céanna méadóidh ionchas an tsaoil dhá nó trí huaire agus beidh dul chun cinn eacnamaíoch chomh mór sin ann nach mbeidh laistigh de rochtain an duine ar feadh na gcéadta bliain, dá leanfadh an staid reatha ar aghaidh.

Is fíricí agus ní ficsean iad na dearbhuithe seo, agus, sa bhreis ar sin, is féidir na tairbhí sin go léir a fháil ar bhealach an-simplí. Níl le déanamh againn ach na dlíthe is bunúsaí sa dúlra a urramú agus scrios na cruithneachta beo agus an chruithneacht dhílis a chosc. Dá mbeadh an perspicacy intinne ag duine chun dul i bhfód agus an difríocht idir an chruithneacht bheo, ghníomhach agus an t-arán loiscthe a bhrath, d'fhéadfadh duine a bhaint amach go héasca ar an difríocht idir orgánach amh-itheora agus orgánach cócaráilte.
eatora.

Machine Translated by Google

Breathnaímid anois ar an dearcadh atá glactha ag rialóirí láithreacha an domhanda agus údaráis fhreagracha eile i dtreo na bhfadhbanna ríthábhachtacha seo. Léiríonn na litreacha a fuarthas uathu gur léigh siad mo chéad leabhar go spéisiúil agus go mbíonn comhbhrón ginearálta acu le mo thuairimí. Níor chuala mé aon ghuth easaontach ó cheathrú ar bith. Ach ní leor é seo. Ní úrscéal suimiúil é mo leabhar le léamh uair amháin agus é a chur ar leataobh. Imleabhar í ina bpléitear na fadhbanna is mó agus is práinní dár saol. Ba cheart é a scrúdú arís agus arís, agus ba chóir gach abairt de a mheá go cúramach agus a bhreithniú ar feadh uaireanta.

Botún a bheadh ann dá ndéileálfadh rialóirí an domhain sin le bia amh mar ghnáthcheist amháin eile agus, ar nós na bhfadhbanna polaitiúla agus eacnamaíocha eile go léir, é a chur faoi bhráid "saineolaithe" le haghaidh tuilleadh staidéir agus machnaimh. Ar feadh na mílte bliain tá go leor turgnaimh agus staidéir ar siúl, ach theip orthu go léir go dona. Sa lá atá inniu ann, tá sé de dhualgas láithreach ar na húdaráis treoir a thabhairt do dhaoine CRÍOCH A CHUR AR NA TURGNÍOMHAÍOCHTAÍ MILLTEACH SIN AGUS FILLEADH AR A GNÁTH-SHEALACH SAOTHAIR. Sa lá atá inniu ann, is saineolaí é gach duine ciallmhar maidir leis an difríocht idir an nádúrtha agus an mínádúrtha, an cothaithe beo agus na béilí gan bheatha a chinneadh lena n-ábhar saorga, díbhunaithe.

An duine a rialaíonn thar na milliúin daoine, ní féidir go héasca smacht a chur ar dhuine aonair, a phearsa féin.

Ní féidir ach dhá chúis a bheith ann le diúltú do phrionsabail an bhia amh: easpa ciallachais agus easpa cumhachta uachta. Ní féidir tríú cúis a bheith ann. Níl sna "cúiseanna" eile go léir ach pretexts a chuirtear chun cinn chun an dá easnamh sin a chlúdach. Níor cheart go gcuirfeadh daoine féin-urramacha i bpoist fhreagracha le tuiscint d'aon duine go bhfuil easpa misnigh agus ceartais mhorálta acu.

Iad siúd a bhí ag cleachtadh bia amh iomlán le dhá nó trí mhí, ní aontódh siad go deo filleadh ar a slí mhaireachtála neamhghnácha roimhe seo, fiú dá dtógfaí go bun an scafall iad. An fear a thugann aire dá phearsa agus a chuireann luach ar a shláinte agus ar a fholláine

Machine Translated by Google

déanfaidh leanaí an "turgnamh" sin de dhá nó trí mhí gan leisce nóiméad. Ní mór do na ceannairí sin a bhfuil suim acu i sonas agus leas a ndaoine (má tá aon cheann acu) an bealach a réiteach do rathúnas an chine daonna go léir trína gcuid samplaí pearsanta féin. Beidh sé seo an tseirbhís is úsáidí agus is fiúntach don chine daonna.

Tá sé aon áibhéil a rá go bhfuil bianna cócaráilte, a bheith mínádúrtha agus substaintí saorga, ná cuir gráin chothaithe ar fáil dár gcealla speisialaithe. Ina theannta sin, ní hamháin gur diomailt amú iad an costas agus an trioblóid a dhéantar chun iad a sholáthar, ach is bealaí iad chun orgáin an duine agus, go deimhin, an duine féin a scriosadh go hiomlán. Léireoidh an taithí a fuarthas sna chéad chúpla mí den amh-ithe go soiléir fírinne na ráiteas seo do chách. Is fiú smaoineamh ar an gceist seo ar feadh tamaill.

Le cúpla bliain anuas tá cuid mhaith faisnéise Fuarthas ó gach cearn den domhan ar an rath a baineadh amach ag amh-ithe. Léiríonn an t-eolas seo go bhfuil na mílte amh-itheoirí cinnte scaipthe ar fud an domhain, a bhfuil go leor acu leigheasta ó ghalair thromchúiseacha agus atá i gceannas ar na saolta is sona anois. Ní saineolaithe ná eolaithe iad na daoine seo; níl iontu ach fir oilte agus cultúir atá in ann prionsabail an amh-ithe a thuiscint trína léargas agus a mbreithiúnas féin, agus a raibh an misneach acu an cinneadh ba ghá a dhéanamh.

Ar an drochuair, tháinig roinnt deacrachtaí tromchúiseacha le scaipeadh mo chuid foilseachán. Ar ndóigh, tá sé lasmuigh de chumhachtaí duine aonair na milliúin leabhar saor in aisce a dháileadh ar fud an domhain. Rinne mé iarratais chuig roinnt foilsitheoirí i Sasana agus i Meiriceá, ag tabhairt cuireadh dóibh mo chéad leabhar Béarla ina dtíortha a athfhoilsiú. D’admhaigh siad go léir go raibh an leabhar suimiúil agus úsáideach, ach chuir siad in iúl go raibh aiféala orthu nár tháinig sé faoi raon feidhme a bhfoilseachán. Bhí sé seo intuigthe go leor, mar go mbeadh deireadh lena leabhair "diaitéiteacha" eile go léir dá bhfoilsiú, mar ní bheadh aon duine eolach ar phrionsabail an bhia amh.

Machine Translated by Google

gur thug siad an aird is lú orthu. Ní féidir le muintir an lae inniu a fheiceáil níos faide ná a leasanna féin.

Iarraim leis seo ar gach cumann, ar eagraíochtaí daonchairdiúla, ar bhronntoirí cineálta agus ar dhaoine daonnúla poiblí ar fud an domhain as a gcúnamh cineálta. Lig dóibh gach cúnamh is féidir leo a thabhairt dom agus mo chuid foilseachán á scaipeadh. Is féidir leo fiche, caoga nó céad cóip de mo leabhar a ordú agus iad a dháileadh dá rogha féin, trí iad a dhíol nó trí iad a thabhairt saor in aisce. Is féidir le gach leabhar beatha a shábháil, daoine a leigheas ar ghalair thromchúiseacha nó ionchas todhchaí sona a oscailt do leanaí. Faoi láthair níl aon ghníomhaíocht ar mó a luach daonnúil ná sin.

Dá mba rud é gur bhain mé leas as a leithéid de leabhar 15 bliana ó shin, inniu mo bheirt bheadh clann daor beo. Ar an láimh eile, murar léiríodh m'intinn 10 mbliana ó shin, níor cheart dom féin a bheith i mo chónaí anois. Tá muintir an domhain go léir sa riocht céanna ag an bpointe seo agus tá ár gcabhair ag teastáil go géar uathu. Is gá iad a chur ar an eolas faoi phrionsabail chearta an chothaithe a luaithe is féidir.

Inniu, feicim le mo shúile féin mar a chaitheann comhlachtaí áirithe suimeanna ollmhóra airgid chun plúr scagtha, siúcra, bainne triomaithe agus feoil leasaithe a dháileadh ar na boicht. Trí bhia-earraí mínádúrtha agus fíor-mheathlaithe den sórt sin a dháileadh ar dhaoine, déanann siad gan fhios dóibh peaca an-tromchúiseach agus sáraíonn siad dlíthe an nádúir. Bheadh siad ag déanamh an ghnímh is piaraí, dá n-osclódh siad súile na ndaoine trua sin agus má mhúin siad dóibh a bheith amh-vegan.

Do gach andúileach bia, tá dubh bán agus bán is dubh. Bhí tráth ann nuair a cheapfaí go raibh an Domhan ina stad, agus an ghrian agus na réaltaí ag dul timpeall air. Má nocht aon duine a mhalairt de chreideamh, thógadh daoine gearr-radharcacha é mar dhuine uaigneach, mar go raibh an Domhan suite go daingean ina áit dá súile féin, agus an ghrian ag gluaiseacht trasna na spéire.

Machine Translated by Google

Go beacht an dearcadh céanna atá i réim inniu. Fear cosúil bhraitheann ar a chorp féin go bhfuil an cúcamar "dochar" dó, ach an t-arán bán dúbailte-cooked agus rís snasta, á díleá go héasca, "rialú" feidhmeanna an boilg. Ach ní thuigeann sé gurab é úsáid na n-arán agus an rís sin is fíorchúis laga a ghoile; i ndáiríre is é cúcamar an earra bia a leigheasfaidh é san fhadtréimhse.

Sa lá atá inniu ann, tá gach cine daonna cinnte go bhfuil a luaithe a itheann duine a cúpla pláta de bhia "cothaitheach" nuair a bhíonn ocras air, sásaíonn sé riachtanais rialta a orgánaigh. Ach ní heol do dhaoine nach nglacann gnáthchealla an duine sin grán cothaithe de na substaintí marbha agus saorga sin, agus, d'ainneoin iomláine na boilg, go bhfanann siad ocras go leor.

Sa lá atá inniu ann, tá an cine daonna go léir cinnte go gcaithfidh duine a bheith faoi threoir ag ríomhanna éagsúla eolaíocha luachanna cothaitheacha próitéiní, vitimíní agus mianraí, a fhaightear i saotharlanna taighde, chun saol sláintiúil a bheith acu. Ní bhraitheann siad go bhfuil an chuid is mó de na ríomhanna i ndáiríre go hiomlán bréagach agus dochrach léirithe ar an pictiúr fíor.

Sa lá atá inniu ann, nuair a éiríonn duine tinn, bíonn sé cinnte dearfa de nach bhfuil aige Is é a dhéanamh chun é féin a leigheas ná nimh ar leith a fháil ar a dtugtar druga. Sin é an fáth go dtosaíonn sé láithreach ag cuardach na substainte iontais sin. Ach níl a fhios aige gurb í teiripe drugaí an bhrón san aois chócaráilte seo agus nach mbeidh nimh ar bith in ann aon fheidhm úsáideach a chomhlíonadh. Níl a fhios aige ach an oiread go bhfuil gach galar de bharr dhá chúis amháin: ocras leanúnach na ngnáthcheall ar easpa cothaitheach nádúrtha, agus éifeachtaí díobhálacha earraí bia mínádúrtha, cócaráilte agus substaintí nimhiúla eile; níl aon tríú cúis ann. Níl ann, mar sin, ach bealach ciallmhar amháin chun sinn féin a shaoradh ó gach galar uair amháin do chách. Ní mór dúinn staonadh go hiomlán ó earraí bia agus drugaí mínádúrtha, agus riachtanais ár gcealla a shásamh trí chothú nádúrtha (veganism amh) amháin.

Is iad drugaí, a mheastar go coitianta mar mhodhanna chun galair a leigheas, is cúis le galair iad féin, i ndáiríre. Go ginearálta, é

Machine Translated by Google

is botún uafásach tragóideach é cuardach a dhéanamh ar aon airíonna leigheasacha i substaint shintéiseach nó i gcothú aonair. Ach is é an botún seo atá déanta ag an gcine daonna leis na céadta bliain anuas. Níl aon substaintí leigheasacha sa saol seo; níl ann ach na fachtóirí speisialta is cúis le galair, agus déanfar gach galar a dhíothú go huathoibríoch trí dheireadh a chur leo. Is iad na fachtóirí sin ná bia cócaráilte agus na nimheanna ar leigheasanna mí-ainmnithe iad.

Tá fear an lae inniu an-bhródúil as a shibhialtacht, ach tá sé i bhfad ó bheith i ndáiríre sibhialta. Ba cheart fíor-sibhialtacht a thomhas ní trí dhul chun cinn teicniúil amháin, ach TRÍ MÓRÚ Aigne AGUS AINM AN AONAIR, TÓGÁLACHA AGUS TREOIRLÍNTE, AGUS FHOSTÚ AN EOLAIS DAONNA Ó SHAORÁLACHA. D'fhonn a mhian neamhghnách i mbia a shásamh, dónn fear an lae inniu 80 faoin gcéad d'earraí bia nádúrtha íon ar an tine agus déanann sé a scrios féin trí ghalair a chruthú go saorga. D'fhonn a bhféiniúlacht agus a bród pearsanta a shásamh, cuireann rialóirí na náisiún síolta an fhuath agus na naimhde i measc phobail an domhain agus cuireann siad a chéile.

Fiú ionadaithe na heolaíochta, agus iad ag díbhe mothúcháin na trócaire agus na daonnachta go léir, déanann siad leas as ainm naofa na heolaíochta go neamhscrupallacha chun a leasanna niggardly féin a chur chun cinn agus trí é sin a dhéanamh déanann siad daoine a chreachadh ar an mbealach is neamhthrócaireach.

Ceann de na cruthúnais is suntasaí ar an aineolas agus ar gcúl Is é an fear "sibhialta" an lae inniu a chur chuige maidir le ceist na hailse. Le scór blianta anuas, tá sé ag cuardach cúis agus cóireáil a leithéid de thubaiste i substaintí sonracha ceimiceacha áirithe, agus tá sé fós ag leanúint ar aghaidh leis an gceist gan chiall sin.

Maidir leis sin, chuir mé mo chruthúnais do-athraithe i láthair go leor údaráis ar fud an domhain ceithre bliana ó shin. Inniu, cuirim na cruthúnais sin isteach arís, i bhfoirm níos mionsonraithe agus níos aimplithe, arna léiriú ag go leor samplaí nithiúla. Cén fáth a bhfuil aireachtaí sláinte éagsúla agus údaráis fhreagracha eile chomh neamhleor agus chomh neamhshuimiúil sin? Cén fáth a leanann daoine leis an scrios scanrúil ar earraí bia nádúrtha? Cén fáth a bhfuil siad

Machine Translated by Google

leanúint ar aghaidh ag líonadh a gcuid leabhar, nuachtáin agus irisleabhair le moltaí contrártha agus díobhálacha vitimíní bréagach agus aistí bia sonracha?
Cá bhfuil coinsias agus benevolence an duine? Cá bhfuil an tsibhialtacht mar a thugtar air?

Lig dóibh siúd a bhíonn ag dioscúrsa de shíor ar an tsibhialtacht é sin a chruthú tá siad féin sibhialta go leor chun na dlíthe is bunúsaí den dúlra a thuiscint agus a thuiscint cad atá i gceist leis an gcine daonna a shaoradh ó gach galar, ionchas na beatha a dhúbailt, an caighdeán maireachtála a mhéadú faoi thrí nó faoi cheathair.

I dtaca leis sin de, tháinig sampla trua den mhí-leithghabháil ba shuntasaí ar chearta daoine eile ó Los Angeles i gcéin dhá bhliain ó shin. Tar éis dom mo chéad leabhar Béarla a léamh, glacann bean i gCalifornia, an tUasal H. Bulbeck, aiste bia iomlán amh.
Arna mhealladh ag gné dhaonnúil an smaoineamh, ordaíonn sí 30 cóip den leabhar agus socraíonn sí an dea-theachtaireacht a scaipeadh i measc a cairde agus a caidreamh. Idir an dá linn, tar éis dó a fháil amach go scríobhann duine darb ainm John Martin Reinecke ailt ar airíonna "úsáideacha" bia amh san Iris "Let's Live" i Los Angeles, cuireann sí litir chuige agus tugann sí cuntas dó ar a modh cóireála. agus an téarnamh a bhí uirthi féin agus ar a fear céile ina dhiaidh sin ó gach tinneas a bhí orthu.

Tar éis dom mo leabhair a léamh, tá go leor othar ar fud an domhain tar éis glacadh le hamh-ithe agus mar thoradh air sin tá siad tar éis leigheas a fháil ar a lán tinnis thromchúiseacha, ó chinn shimplí agus neamhoird boilg go galar cardashoithíoch agus ailse. D'éirigh le hothair, nár bhain tairbhe as comhairle na "speisialtóirí" is ardcháilithe le blianta beaga anuas, agus go leor acu a scaoileadh amach as ospidéil mar chásanna gan dóchas, a sláinte arís laistigh de chúpla mí agus tá siad in ann anois. taitneamh a bhaint as na beannachtaí go léir a bhaineann le saol gníomhach.

Tá an duine a thréigeann bia cócaráilte agus substaintí nimhiúla eile díolmhaithe ó gach galar agus féadann sé a bheith ag tnúth go muiníneach le seanaois ghlas sláinte agus fuinneamh, saor ó mhallacht leanúnach tinnis. Sa chéad chuid eile den leabhar seo, gheobhaidh an léitheoir a

Machine Translated by Google

rogha na litreacha iomadúla a fhaighim go laethúil ó iar-othair a bhfuil fonn orthu cabhrú le daoine eile trína dtaithí a insint. Is sa spiorad seo a chinn Bean Bulbeck ar scríobh chuig an Uasal Reinecke.

Déanann an duine uasal sin neamhaird ar mo cheart ar mo leabhar féin, cóipeanna amach focal i bhfocal, gach ceann de na sé uasmhéid atá tugtha ar chlúdach mo leabhair! cuireann sé isteach iad in eagrán Feabhra agus Aibreán, 1965 den "Let's Live" Iris mar chuid d'alt dar teideal "Eachtraí i mBianna Raw", ansin tairgeann sé faisnéis bhreise a dhíol ar phraghas $5. Ach an rud is aisteach ar fad ná go ndeimhníonn eagarthóirí na hirise i nóta tosaigh gur le scríbhneoir an ailt an t-ábhar sin! Níor cheart do dhaoine foilseachán den sórt sin a léamh mar an "Let's Live"
Magazine, a mhaireann ar fhógraí vitimíní saorga agus ullmhóidí "diaitéiteacha".

Anois le breis agus scór bliain, thréig mé an saol sóisialta agus bhain mé gach pléisiúir asam féin. Bhí mé thar a bheith frugal maidir le riachtanais mo theaghlach agus mé féin, ach ní raibh leisce orm ar feadh nóiméad mo choigiltis go léir a chaitheamh ag déanamh staidéir agus ag foilsiú leabhar, 10,000 cóip díobh a dáileadh saor in aisce agam ar eagraíochtaí eolaíochta. agus daoine aonair i ngach cearn den domhan. Rinne mé na híobairtí seo chun an bealach ceart chun saol sona nádúrtha a thaispeáint don domhan ar fad, agus ar an am céanna rinne mé agóid lem chroí agus m'anam gan a leithéid de chomhairle a dhíol ar airgead.

Ach inniu éilíonn an tUasal JM Reinecke, ag baint leasa as mo chuid smaointe agus mo chuid smaointe, táille $5 dollar chun a thaispeáint do dhaoine conas ithe. earraí bia nádúrtha! Is é seo, go deimhin, an ghné is suaite den cheist.

Seo sleachta as an dá alt de chuid an Uasail Reinecke:

BEOimid

Feabhra, 1965 :

Eachtraí i mBianna Amha le JOHN MARTIN RINECKE

Machine Translated by Google

Tionscnóir Torthaí Meiriceánach agus Taiscéalaí

GACH CEARTA AR FHORCHUR AN tÚDAR

ÿ Tugann an t-údar a thuairimí sa tsraith alt seo bunaithe ar thurgnaimh phearsanta, chomh maith leis na heispéiris iomadúla a bhí aige agus é ag maireachtáil i measc agus ag déanamh staidéir ar phobail an iliomad aeráide — a n-aistí bia bianna amha agus torthaí a thugann sláinte. — Ed.

Ba chóir gurb é bia amh an t-aon chothú a ghlacann fear. Nós mínádúrtha é bia cócaráilte a ithe nach mór a dhíchur ón saol seo má tá sláinte foirfe le baint amach. Ba cheart cealla beo amháin a bheith i gcothú an duine, toisc gurb é bia bruite an chúis is mó le gach tinneas daonna. Trí bhia amh a ithe saortar an cine daonna ó gach tinneas agus leathnaíonn sé saolré an duine go 140 bliain nó níos mó.

Is é an ceann is measa de choireanna dul i dtaithí ar an leanbh nuabheirthe le bia bruite, mar is é seo nuair a thosaíonn a chuid trioblóidí go léir (Féach clúdach mo chéad eagrán "Raw-Eating"). Ní mór do bhitheolaithe a chruthú go bhfuil botún déanta ag an dúlra agus gan earraí bia a thabhairt dúinn i riocht cócaráilte. (An chéad eagrán, lch. 32). Is fuath le gnáthleanbh blas na mbianna cócaráilte, rud nach bhfuil ach blasta don andúileach bia cócaráilte, díreach mar is cosúil go dtaitníonn codlaidín leis an andúileach drugaí. (An chéad eagrán, lch. 33). Dó agus scriosann tine na cistine 90 faoin gcéad de luach bia amh maith. (Clúdach mo chéad eagrán).

Aibreán, 1965:

Ar an gcéad amharc tá sé dodhéanta go bhféadfaimis sinn féin a shaoradh ó beagnach aon tinnis trí bhia nádúrtha amh a ithe. Ach is é fírinne an scéil go n-éiríonn an "dochreidte" go héasca ina réaltacht éachtach... (An chéad eagrán, lch. 45).

Ba cheart go mbeadh sé de dhualgas ar bhitheolaithe agus ar dhochtúirí daoine a spreagadh rudaí nádúrtha a ithe; gan na comhábhair chothaitheacha a scaradh ó bhianna, ach iad a ithe beagnach iomlán agus is féidir i gcónaí ina gcoibhneasa nádúrtha cothromaithe agus ina staid bheo, amh. Níor chóir do dhochtúirí agus do bhitheolaithe labhairt faoi úsáideacht scartha

Machine Translated by Google

comhábhair chothaitheacha aonair, ach ba chóir go gcuirfí béim ar fhíor-riachtanach bianna amh iomlána.

ACHOIMRE GHEARR

Go ginearálta, is féidir achoimre a dhéanamh ar eolaíocht iomlán an chothaithe i dhá phríomhphointe agus is cúis imní don chine daonna go léir iad:

1. Ba chóir go mbeadh cothú daonna comhdhéanta go hiomlán de chealla amh beo. Is iad na hearraí bia sin amháin atá comhdhéanta de chealla beo a bhfuil na cáilíochtaí go léir acu is gá chun éilimh an orgánaigh dhaonna a shásamh.

2.Tá comhlachtaí glasraí coitianta agus rogha araon sa nádúr. Is iad na comhlachtaí glasraí is foirfe agus an-chothaitheacha na cineálacha torthaí, glasraí glasa, cnónna, gránaigh agus fréamhacha níos fearr.

I mbeagán focal, baineann an duine taitneamh as sláinte foirfe nuair a chothaíonn sé ar bhia amh amháin; bíonn sé tinn sa mhéid go n-itheann sé bia cócaráilte; agus faigheann sé bás nuair a fanann sé go heisiach ar aiste bia den sórt sin. (An chéad eagrán, lch. 24).

Nóta deiridh ó Eagarthóir an Irisleabhair:

Mar gheall ar bhrú na ndualgas ní bheidh sé indéanta don Uas. Reinecke chun litreacha a fhreagairt. Ar $5 a fháil, seolfaidh sé a threoirchlár bia amh laethúil féin agus oidis do na Stáit Aontaithe agus sna Trópaicí chugat le treoracha iomlána. Níl siad seo i bhfoirm leabhair. Seol chuig... - Ed.

Arís agus arís eile tá béim curtha againn ar an bhfíric gur earraí bia foirfe den chaighdeán is airde iad na torthaí, na glasraí agus na cnónna go léir, a bhfuil airíonna cothaitheacha beagnach mar an gcéanna. Mar sin, níl aon luach eolaíoch nó cothaitheach ag baint le gach "treoir roghchláir" agus oidis le haghaidh cothaithe amh. Is féidir leis an duine is aineolach, fiú, a chlár cothaithe féin a cheapadh, á threorú ag dictates a goile agus a bhlas.

Nuair a fuair mé eagrán Feabhra den Iris, scríobh mé litir chuig an Eagarthóir, an tUasal Kay K. Thomas, ag creidiúint go mbeadh sé sásta mo chearta a chosaint amach anseo:

Machine Translated by Google

21 Aibreán, 1965:

An tUasal Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Calif.

A dhuine uasail,

Is ábhar iontais é gur léigh mé in uimhir mhí Feabhra de “Let's Live” alt leis an Uasal John Martin Reinecke dar teideal “Eachtraí i mBianna Raw”, áit ar chóipeáil an scríbhneoir na mana ar chlúdach mo leabhair focal ar fhocal, "Raw-Eating", agus rinne ionadaíocht dóibh mar ábhar dá chuid féin. Ceartaigh an mhíthuiscint seo le do thoil sa chéad eagrán eile agus déan, le do thoil, bearta chun a leithéid a chosc amach anseo.

Arshavir Ter Hovannessian

Ar an drochuair, tuairim is mí ina dhiaidh sin, fuair mé an freagra míshásúil seo a leanas, ina ndearnadh gach iarracht an tUasal. Mímhacántacht liteartha Reinecke:

12 Bealtaine, 1965:

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Sráid Peshan, Tehran, Persia.

A dhuine uasail:

Maidir le do litir ón 21 Aibreán scríobhamar chuig an tUasal John Martin Reinecke le haghaidh míniúcháin agus seo an méid a chuir sé comhairle orainn;

`Tá seiceáil déanta agam ar thráthchuid mhí Feabhra de m'alt agus ní bhfuair mé amach in aon áit nár chóipeáil mé focal ar fhocal aon chuid de mana an Uasail Ter Hovannessian. Is iad na ráitis go léir atá agam ar bhianna amh ná mo chuid smaointe agus focail féin a bailíodh ó 25 bliain de thaithí agus staidéar carntha. Má tá aon ráitis atá cosúil lena chuid ráiteas déanta agam, is comhtharlú amháin atá ann agus níl sé d'aon ghnó.

`Is dócha go bhfuil ceann de na bailiúcháin is iomláine de leabhair amhbhia agam sa tír, agus ina measc faighim cóip dá leabhrán beag.

Machine Translated by Google

Dá ndéanfainn cóip de, bheadh creidiúint tugtha agam dó. Is cuimhin liom gur thug cara liom a leabhrán timpeall bliain ó shin; agus gur chuir mé $10 chuig an Uasal Ter-Hovannessian chun tuilleadh leabhráin a chur chugam do mo chairde. Bhí sé sin thart ar mhí ó shin. Go dtí seo níor chuala mé ón Uasal Ter Hovannessian ná faoin airgead. Mura bhfuil sé ag iarraidh a leabhráin a chur chugam, ba chóir dó mo chuid airgid a thabhairt ar ais, mar níl i gceist agam ach cúirtéis agus an mhaith a bhaineann le tairbhí na mbianna amh a shábháil mo shaol 25 bliain ó shin a scaipeadh.'

(sínithe) John Martin Reinecke “Faoi na himthosca agus i dearcadh ar ráitis an Uasail Reinecke nár oiriúnaigh sé na mana ar chlúdach do leabhair, "Raw-Eating", níl aon ceartúchán san iris LET'S LIVE.

(sínithe) KAY THOMAS, Eagarthóir-Foilsitheoir.

Mar fhreagra ar na hargóintí achrannacha seo sheol mé an litir seo a leanas:

27 Bealtaine, 1965:

An tUasal Kay Thomas, Eagarthóir-Foilsitheoir. A dhuine uasail:

Is oth liom a chur in iúl duit nach dóigh liom go bhfuil do fhreagra an 12 Bealtaine ar mo litir dar dáta 21 Aibreán sásúil.

Tá d’iris freagrach as an mídhílsiú a rinne an tUasal Reinecke ar mo chuid smaointe agus mana agus coimeádaim an ceart chun sásamh a éileamh.

Déanann tú iarracht an mheabhlaireacht phoiblí a chleacht an tUasal Reinecke, a dhlisteanú Leanann mo smaointe a dhíol ar cúig dollar an píosa. Tá m'fheachtas dírithe go príomha ar sracaireacht dá leithéid.

Maidir leis an $10.00, a éilíonn an tUasal Reinecke a sheol sé chuige chugam le hordú leabhair, is oth liom a rá nach bhfuair mé airgead ná litir uaidh.

ATERHOV

Machine Translated by Google

Tháinig deireadh leis an gcomhfhreagras seo nuair a bhí Bean Bulbeck cineálta go leor a chuir an uimhir Aibreán den Iris "Let's Live" chugam, ina bhfuil, mar a léiríodh thuas, samplaí níos glóraí fós de mhímhacántacht liteartha. Fágaim faoin léitheoir é a chinneadh an bhfuil na "cosúlachtaí" idir mo chuid scríbhneoireachta agus alt an Uasail Reinecke comhtharlaitheach nó d'aon ghnó.

Ní féidir leis an eagarthóir freagracht a bhriseadh as a ghualainn, mar gheall ar bhí aithne iomlán aige ar mo leabhar, a ndearnadh athbhreithniú air cheana féin ina iris roinnt míonna roimhe sin, agus bhí an tUasal.
Ní dhéanann Reinecke cúrsaí níos measa ach amháin trí leithscéalta agus calumnies gan bhunús. Maidir leis an gceist sách neamhábhartha maidir leis na deich ndollair a mhaíonn sé a sheol chugam, éilím go poiblí go mbeadh a fhios agam ainm an bhainc nó na bealaí inar líomhnaítear gur chuir sé an t-airgead ar ais chugam, nach bhfuil aon eolas agam fúthu.

Ba chóir gach moladh a bhaineann le aistí bia sonracha a scriosadh go hiomlán amach ó aghaidh an domhain. Ba cheart go dtuigfeadh an cine daonna go soiléir NACH BHFUIL BIA CÓCAIRTE AR FÁIL AON CHOTHÚ FÉIDIR AGUS NACH FEAR FEAR CINEÁLACH. Taobh amuigh de seo, LÉIDIR LE GACH DUINE FAOI BHFUIL DE BHRÍ AGUS IS FÉIDIR LIOM A Ithe. Is ábhar blas aonair é seo go hiomlán.

Tá an oiread sin mearbhall déanta ag ár "diaitéitigh" ar inchinn na ndaoine a bhfuil liostaí fada oidis agus biachláir acu, go gceapann go leor daoine go mbaineann mé féin leis an bráithreachas sin de "saineolaithe", agus dá bhrí sin is minic a scríobhann siad chugam chun clár tomhaltais a iarraidh. bia nádúrtha. Anseo ba mhaith liom an deis a thapú freagra comhchoiteann a thabhairt dóibh go léir.

As seo amach, níor cheart go mbeadh aon chlár diaitéiteach speisialta ann a thuilleadh, moltaí nó sceidil d'aon duine. Ba chóir don duine cibé rud a mhianaíonn sé a ithe, aon uair is féidir leis agus an oiread agus a éilíonn a goile, díreach mar a dhéanann gach neach beo eile, ó sheangán go heilifint Ní mór d'ainmhithe eile, áfach, a bheith sásta go hiondúil le hábhair atá éasca. ar fáil dóibh; Déan comparáid idir seamair, féar,

Machine Translated by Google

toir sléibhe, duilleoga crann agus dealga fásaigh le grán, cnónna, glasraí agus torthaí.

Féadfaidh an t-amh-itheantóir ithe uair amháin sa lá nó deich n-uaire sa lá; féadfaidh sé beatha ar aon chineál torthaí nó céad saghas. Ó thaobh na sláinte de, ní dhéanann sé aon difríocht, toisc go soláthraíonn gach earra bia glasraí amh a thógtar ar leithligh cothú iomlán ann féin. Ní mór an t-amh-itheantóir a threorú ní ag liostaí de mholtaí "eolaíocha" nó "diaitéitiúla", ach ag éilimh a appetite agus carball scoilte, a bheidh i gcónaí ina threoracha unerring i roghnú na cothaitheach nádúrtha. Is é an bealach is cinnte, is sábháilte agus is éasca ná ár mbia a ithe sa riocht ina bhfuil an dúlra ullmhaithe agus curtha i láthair dúinn, trí é a bhrú faoinár bhfiacla. Ach má tá an t-am agus an fóillíocht ag duine ar bith sailéid agus miasa measctha eile a ullmhú, caithfidh sé iad a ithe

díreach tar éis a ullmhú, ar shlí eile i gcúrsa ama beidh fear a thiomáint i dtreo degenerations nua na n-earraí bia.

Níor cheart do dhaoine leabhair a léamh a thuilleadh a dhéileálann le etiology galair aonair, diagnóis, teiripí, drugaí, vitimíní, mianraí, próitéiní, hidriteiripe, electrotherapy agus ábhair eile dá samhail, toisc go dtagann na galair go léir ó chúis choitianta amháin agus go bhfuil modh coitianta amháin acu chun leigheas a fháil. .

Go leor vegetarians, agus fiú neamh-vegetarians, a iarracht a ithe a is beag níos mó torthaí ná mar is gnách go mbreathnaítear orthu féin mar dhaoine a itheann amh. Ní féidir le duine ar bith, áfach, a mheas gur amh-itheann é féin má thógann sé fiú béile amháin bruite in aghaidh na míosa, mar ar an mbealach sin ní bheidh sé in ann é féin a shaoradh go hiomlán ó ghalar. Is é an fáth atá leis seo ná go bhféadfadh líon áirithe cealla ghalraithe, sna céimeanna tosaigh den amh-ithe, titim isteach i riocht suanachta agus fad a chur lena saol sa riocht sin ar feadh i bhfad. B'fhéidir nach leor ansin ach béile cócaráilte amháin in aghaidh na míosa chun iad a athbheochan agus deis a thabhairt dóibh méadú arís. A luaithe a thógann an t-amh-itheann braon bia cócaráilte, cuireann sé cothú úr ar fáil do na cealla ghalraithe sin go cinnte agus tugann sé saol nua dóibh. Dá bhrí sin, nuair nach bhfuil duine éigin in ann é féin a shaoradh go hiomlán ó sciúirse galair, ní mór dó

Machine Translated by Google

cuardach a dhéanamh ar an gcúis sna coireanna ócáideacha sin agus in aon ráithe eile. Ní féidir fírinniú ar bith a bheith ann do na mainneachtainí sin.

Ceann de na hargóintí is bunúsaí i gcoinne ithe amh iomlán, a shroicheann uaireanta mé ó thíortha áirithe thuaidh agus go háirithe ó Shasana, is é an difríocht idir coinníollacha aeráide. Chomh fada agus a bhíonn fear in ann dornán de ghrán amh a fháil, ní féidir aon cheist a bheith ann faoi ghanntanas cothaitheach nádúrtha in aon tír ar bith. Ina theannta sin, i bhfianaise nach gcuireann bia cócaráilte a laghad cothaithe ar fáil don orgánach daonna, ní mór go mbeadh go leor earraí bia i ngach réigiún den domhan má éiríonn le daoine iad féin a chothú agus a bheatha a chothú. Trí bhéilí cócaráilte a dhíchur ónár n-aiste bia, ní bhainimid rud ar bith ó luach cothaitheach ár gcothaithe; a mhalairt ar fad, saoraimid sinn féin ó ábhair nimhiúla agus díobhálacha. Ní féidir brí iomlán na bhfírinní seo a thuiscint ach amháin ag an duine a bhain taitneamh as na buntáistí a bhaineann le hamh-ithe le roinnt blianta anuas. Tá na postulates "eolaíochta" sin go léir trína ndéanann bitheolaithe iarracht bia cócaráilte a léiriú mar chothú ina thuairimí gan bhunús agus seachmaill vain.

Mar a sheasann cúrsaí, tá tíortha áirithe ag an bpointe seo áit a bhfuil “ganntanas” earraí bia ag daoine agus go bhfuil siad faoi bhagairt leanúnach an ocrais, nuair is é dearbhú oifigiúil gach rud atá ag teastáil chun an mhíorúilt a bhfuiltear ag súil leis le fada a dhéanamh maidir le flúirse a thabhairt isteach sa domhan. Ar an drochuair, níl an dearbhú simplí agus simplí seo, go bhfuil Cócaireacht A BHÚSÁID ÁBHAIR BIA NÁDÚRTHA AGUS A THRÓTAÍONN SUBSTAINTÍ Díobhálacha ina Substaintí Díobhálacha le feiceáil in áit ar bith, in ainneoin gur i 1963 cheana féin a chuir mé an fhírinne dho-chonspóideach seo faoi bhráid na n-údarás mór le rá agus na ciorcail eolaíocha go léir. an domhain. Is léiriú iontach é seo ar chomh domhain tumtha sa chine daonna inniu san aineolas, réamhchlaonadh, piseoga agus andúilí loathsome. Focail cosúil le sibhialtacht agus dul chun cinn a thagann chun solais nuair a chuirtear i bhfeidhm iad ar dhaoine a dhiúltaíonn fós a admháil gur oibríocht mhínádúrtha agus mhínádúrtha í an chócaireacht.

Machine Translated by Google

Deir siad go bhfuil dul chun cinn iontach déanta ag bitheolaithe ina gcuid eolais. Feictear dom dá mhéad a théann siad chun cinn, is mó a chaithfidh siad a thuiscint nach bhfuil aon rud ar eolas acu. Agus nuair a shroicheann siad an staid ina n-admhaíonn siad go saor i gcoinne fíoreagna an nádúir nach bhfuil ina n-eolas féin ach smuttering, féadfar a admháil go deimhin gur fhoghlaim siad rud éigin i ndáiríre.

Ní i measc na mbitheolaithe sin "a bhfuil eolas agus foghlaim chomhaimseartha go mór orthu" a thagann muid trasna ar patriarchs uaisle a bhfuil cónaí orthu le bheith 140 nó 150 bliain d'aois. Buailimid le daoine den sórt sin achar maith ar shiúl ó na hionaid mhóra foghlama, i ndrom an dúlra, áit a bhfuil siad díolmhaithe go páirteach ó na dochair a dhéanann drugaí agus earraí bia atá ró-mheathlaithe. Cé mhéad níos faide agus níos sláintiúla a bheadh a saol, dá ndéanfaí iad a shábháil fiú an meathlú páirteach sin a bhfuil a gcuid bia faoina réir faoi láthair. Is é an rud a thugann an ceart agus an misneach dom dúshlán a thabhairt do bheagnach gach coincheap den eolaíocht leighis atá ann faoi láthair ná go gcuireann 100 CREATHAD A MHÍNITHE DEIREADH LÁITHREACH AR GACH GALAIR AR RÁITEAS AGUS AR THRÁTHÚ. Tástáil, agus beidh tú a bheith ina luí.

Ní dhéanfaidh mé áibhéil ar bith nuair a fhéachaim mar dhúnmharfóirí agus mar choirpigh ar na daoine sin go léir a chuireann cosc ar dhaoine tinne agus neamhbhailí a gcuid COTHAÍOCHTAÍ NÁDÚRTHA — glasraí úra agus torthaí — is iad sin NA hAON MÓRAÍ ÉIFEACHTACHA chun a sláinte caillte a athshlánú. . Trína n-aineolas truamhéileach déanann na "heolaithe foghlamtha" sin níos mó massacres ná mar a rinne Attila nó Hitler riamh. De bharr a gcuid moltaí amaideach maraíonn siad na milliúin duine, lá is lá, gan faoiseamh ná faoiseamh. I measc coirpeach neamhfhiosrach dá samhail tá monaróirí agus dáileoirí leigheasanna, deochanna, tobac, urlár scagtha, arán, feoil, milseogra, siúcra, tae, caife agus go leor táirgí díobhálacha eile mar seo. Déanann gach monarcha a tháirgeann substaintí mínádúrtha díghinte den sórt sin níos mó dochar don chine daonna ná mar a dhéanann buamaí adamhacha.

Machine Translated by Google

Iarraim ar na daonnúla go léir a mhéid is féidir leo a dhéanamh chun cabhrú liom na fírinní seo a fhorleathadh tríd an bhfocal labhartha agus trí mo chuid foilseachán.

Tá oibleagáid speisialta ar na hamh-itheantóirí sin a bhfuil a ngalar leigheas orthu sonraí faoina dtéarnamh a chur ar fáil don phreas agus do na húdaráis fhreagracha go léir.

Mar fhocal scoir, tá sé de dhualgas teoranta ar iriseoirí achoimre ar na ráitis sin a fhoilsiú i gcolúin a nuachtáin, agus a éileamh go mbeadh a fhios acu cén fáth a leanann na húdaráis ina n-neamhghníomhaíocht táimhe.

CUID A TRÍ

Éachtaí RAW-EATING

Scríobhann go leor léitheoirí litreacha chugam le fiafraí díom faoin rath atá bainte amach ag bia amh. Chun a bhfiosracht a shásamh tá áthas orm roinnt eolais ábhartha a thabhairt dóibh.

Bliain tar éis fhoilsiú an chéad imleabhar de mo Airméinis obair i 1960, d'fhoilsigh mé leabhar níos giorra i Peirsis, ar dáileadh mé 4,000 cóip saor in aisce ar institiúidí éagsúla, údaráis agus an phreasa. Chuir nuachtáin agus tréimhseacháin Tehran fáilte mhór roimh an leabhar agus scríobh go leor acu léirmheasanna fada ina leith.

Tugadh aird nach beag ar an leabhar i gciorcail na Cúirte. Tá an fear céile A Mhórgacht an Bhanphrionsa Shams Pahlavi, an tUasal Mehrdad Pahlbod, atá anois ina Aire Cultúir, cuireadh chugam chuig a áit chónaithe agus chuir sé in iúl dom go raibh aird Shah (rí MohamadReza Pahlavi), a thug treoir dó níos mó a dhéanamh mar onóir do mo leabhar. fiosrúcháin faoin ábhar. Tá áthas orm a chur in iúl go raibh sé nó seacht gcomhairliúchán agam ina dhiaidh sin leis an Uasal Pahlbod. Dúirt Ard-Rúnaí an Red Lion and Sun Society, an Dr. Abbas Naficy, agus Stiúrthóir Ospidéal Máithreachais Khajenouri, an Dr. AbulGhasem Naficy,

Machine Translated by Google

agus mhol roinnt speisialtóirí mór le rá eile mo thuairimí agus gheall siad a gcomhoibriú dom.

Eisíodh treoracha chun roinnt leanaí a thabhairt suas i gceann de na dílleachtlanna trí bheith ag ithe amh. Ina theannta sin, bhí prionsabail an amh-ithe le glacadh i gcóireáil othar i gceann de na hospidéil leanaí agus le linn athchóiriú a dhéanamh ar chóras cothaithe ceann de na naíonraí lae. Ar an drochuair, i gcleachtas iarbhír bhuail mé le constaicí éagsúla. Is gearr go dtáinig mé aghaidh ar aghaidh le arm mór dochtúirí agus oifigeach claonta, a raibh orm dul i ngleic leis na smaointe nua. Ní tasc éasca a bhí anseo ar chor ar bith. Cuireadh moill ar an scéal chomh mór sin gur éirigh mé tuirseach agus gur thréig mé an iarracht le brón an domhain.

Bhí an teip seo níos measa fós, mar thug mé faoi deara go dlúth, mar thoradh ar chothú mínádúrtha, gur fhan na naíonáin lag agus tinn, agus sna hospidéil ag brath ar vitimíní saorga, drugaí nimhiúla agus próitéiní ainmhithe chun. tarrtháil ó ghrúpaí an bháis na leanaí lag, tanaí sin a raibh bainne triomaithe agus arán bán mar phríomhghné acu, a raibh bainne na máthar agus cothaithe nádúrtha á mbaint astu. Ní gá a chur leis, níor smaoiníodh ar an ngá atá le cothú nádúrtha gan locht.

Ach mhúin na teagmhálacha sin, chomh maith le mo láithreacht i roinnt comhdhálacha leighis, go leor ceachtanna tábhachtacha dom. Ar an gcéad dul síos, thuig mé, cé gurb iad na dearcthaí a chuir mé chun tosaigh na dlíthe is bunúsaí agus is simplí sa dúlra, nach bhfuil siad díleáite agus comhshamhlaithe ach amháin ag daoine a bhfuil a ngnóthachtáil ard oideachais ag teacht le saoirse breithiúnais agus neamhspleáchas intinne. Ní féidir le duine le hintleacht mheabhrach an fhéidearthacht a shamhlú go bhféadfadh tuata eolaíocht leighis iomlán an lae inniu a réabhlóidiú agus na coincheapa diaitéiteacha atá ann faoi láthair sa domhan eolaíoch a mheascadh suas.

Sin an fáth a shocraigh mé imleabhar gonta a fhoilsiú i mBéarla agus é a chur faoi bhráid na gciorcal eolaíochta agus polaitíochta is airde. Tar éis dom deacrachtaí móra a shárú, d’oibrigh mé 16 uair sa lá chun an leabhar a scríobh, agus ina dhiaidh sin aistríodh go Béarla é agus d’fhoilsigh mé i

Machine Translated by Google

1963. Ansin bhain mé 3,000 seoladh as leabhair thagartha éagsúla agus chuir mé thart ar 4,000 cóip chomhlánaithe den leabhar chuig rialóirí uile an domhain, agus chuig ollscoileanna, ionaid eolaíochta, eagraíochtaí idirnáisiúnta, agus príomh-irisí nuachtáin agus tréimhseacháin. Shínigh mé an chuid is mó de na leabhair agus chuir mé litir in éineacht le gach ceann díobh. Mheas mé gurb é seo an bealach is tapúla agus is oiriúnaí chun mo chuid smaointe a iomadú ar fud an domhain.

Sháraigh na torthaí na hionchais ba bhrónaí a bhí agam. D'fhág na mílte litreacha agus nuachtáin a fuair mé le linn na míonna amach romhainn nach raibh aon amhras orm go raibh mo leabhar á léamh go spéisiúil ag pearsana agus údaráis mhóra an domhain, ar dheimhnigh go leor acu gan leisce fírinne mo smaointe.

Le blianta beaga anuas, ní hamháin go bhfuil mo ghníomhaíochtaí sóisialta imithe i léig agam, ach freisin tá mo ghnó pearsanta tréigthe agam go hiomlán chun mé féin a chaitheamh ar mo chuid leabhar de lá agus d'oíche. Ach, aisteach a rá, tá daoine ann a cheapann gur bhain mé mo chiall as mo chiall, díreach mar, in ionad an rachmais a bhailiú agus mo chuid ama a chaitheamh ag ithe, ag ól agus ag déanamh suilt, caithim mo choigilteas ar fad ar fhoilsiú leabhar áirithe. , a dháilim ar gach duine saor in aisce.

Ach i mo thuairim, níl aon sásamh sa saol níos mó ná an sásamh a bhaintear as seirbhís neamhleithleach dár gcomhfhear. Tógann daoine foirgnimh palatial agus bíonn áthas orthu lena radharc. Anois, tá luach iomlán foirgnimh ag gach ceann de na litreacha iomadúla comhghairdis, buíochais agus buíochais a fhaighim gach lá ó gach cearn den domhan domsa. Agus nuair a bhíonn an litir ó dhuine atá leigheasta ó dhroch-thinneas le mo chomhairle agus a mheasann mé mar a shlánaitheoir, níl aon cheangal ná teorainn le mo sonas, rud a chuireann go mór leis an mothú go ndearnadh é seo go léir. dhéanamh gan aon luach saothair ar bith.

Bíonn m'anam cráite de ló is d'oíche nuair a fheicim daoine ag dul amú i ngach áit de bharr básanna gan choinne mar a thugtar orthu. Feicim go soiléir nach bhfaigheann na daoine sin bás; Maraíonn siad go hamaideach iad féin ar mhaithe le plátaí mínádúrtha agus saorga

Machine Translated by Google

bia. Bleeds mo chroí nuair a fheicim máthair scanraithe ag spochadh as a leanbh neamhchiontach na torthaí is uaisle agus ag cur isteach ina lámh an t-arán marfach, an bainne agus an fheoil ina áit.

I mo chéad leabhar Béarla, bhain mé go hachomair le beagnach gach rud fadhbanna ábhartha. San imleabhar seo, mhéadaigh mé cuid de na ráitis roimhe seo agus labhair mé faoi roinnt ceisteanna tábhachtacha níos faide, rud a fhágann go mbeidh an t-ábhar níos sothuigthe don phobal i gcoitinne. Sula dtabharfar an leabhar chun críche, áfach, ba mhaith liom a chur in iúl don léitheoir an fáiltiú a tugadh do mo chéad leabhar Béarla, chomh maith le mo chuid foilseacháin eile.

Cóip de mo litir a seoladh chuig rialóirí agus údaráis cheannais eile an domhain

Tabhair onóir dom trí ghlacadh le cóip saor in aisce de mo leabhar dar teideal "Raw-Eating". Tá súil ó chroí agam go mbeidh tú in ann roinnt uaireanta luachmhara a chaitheamh ag féachaint ar an leabhar.

Trí bhia cócaráilte a mheas mar ghnáthchothú daonna, tá an cine daonna ina iomláine tar éis an bóthar marfach a bhaint amach go díothú.

Glacadh leis na smaointe agus na moltaí atá léirithe sa leabhar is mó tairbhe do leas do náisiún.

Cúpla cóip agus sliocht as na freagraí a fuarthas:

Litir óna Shoilse an tUasal Amir Abbas Hoveyda, Príomh-Aire na Peirse:

Tehran, 18 Deireadh Fómhair, 1965

AT Hovanessian, tUas.

“Tá do litir agus an leabhar a sheol tú in éineacht léi faighte agam. Cé go bhfuil aiféala orm nach raibh mé in ann, mar gheall ar an iomarca brú oibre go dtí le déanaí, teacht ar an bhfód chun do leabhar a léamh, gabhaim buíochas go mór leat as é a chur i láthair dom.”

Machine Translated by Google

(Sínithe) AMIR ABBAS HOVEYDA, Príomh-Aire.

***

Ambasáid Mheiriceá, 29 Meitheamh, 1964.

A Uas. Aterhov, a chara:

Tá do litir ón 28 Márta, 1964, a seoladh chuig an Uachtarán Johnson, faighte ag an Teach Bán, mar aon leis an gcóip de do leabhar, 'RAW-EATING', faoi iamh.

Tá treoir tugtha don Ambasáid Ambasáid an Uachtaráin a chur in iúl duit buíoch as do chuid smaointeachais as deis a thabhairt dó do leabhar a fheiceáil.

WALTER G. RAMSAY,

Cúnamh Foirne don Ambasadóir, Tehran.

***

Caisleán Windsor, 27 Aibreán, 1964

A an tUasal Aterhov, a chara,

Tugann an Bhanríon ordú dom buíochas a ghabháil leat as do litir chuig The Prionsa na Breataine Bige, agus as an gcóip den leabhar atá scríofa agat.

Shíl a Mórgacht go raibh sé an-mhaith agat an leabhar seo a chur chuig a mac, agus táim chun buíochas ó chroí a ghabháil leat, na Banríona.

MARY MORRISON, Caisleán Windsor, An Bhean Uasal, Sasana.

***

Páras, 29 AVR. 1964

Monsieur,

Le General de Gaulle agus bien regu la plaquette que vous lui avez seolaí aidhme.

Monsieur le President de la Republique m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(Síniú) Rúnaí Particulier.

***

Moscó, 21 Meitheamh, 1964.

A an tUasal Aterhov, a chara,

Admhaím le buíochas an leabhar 'RAW FOOD' a fuair tú IS É PRIONSABAL AN CHOTHAITHE', rud a bhfuilim ag cur spéise inti.

S. KURASHOV, Aire Sláinte Poiblí, ussr.

***

Phnom-Penh, 9 Eanáir, 1965

Monsieur,

Je vous remercie sincerement de votre envoi de l'ouvrage 'RAW-EATING' dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l'alimementation.

Spreagann tú je vous prie d'agreer, Monsieur, l'assurance de ma haute comaoin.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Chef de l'Etat du Cambodge.

***

Phnom-Penh, 11 Lúnasa, 1964.

Machine Translated by Google

A an tUasal Aterhov, a chara,

Is mór an sásamh a fuair mé do leabhar iontach dar teideal 'RAW-EATING'. Tugann ainm an leabhair fiosracht dhomhain dom faoina bhfuil ann.

Tar éis dom dul tríd an leabhar táim cinnte de na fírinní go léir a scríobh tú sa leabhar...

Tá an leabhar chomh luachmhar dom. Coimeádaim é mar chuimhneachán do-dhearmadta uait.

Anois, iarraim do chead chun an leabhar seo a aistriú go teanga na Cambóide ionas go dtabharfaidh sé an tairbhe is mó do mo náisiún. Tá súil agam go ndéanfaidh do fhionnachtain nua ar eolaíocht nua seal nua do mharthanas na daonnachta ina iomláine.

CHUON NATH JOTANNANO,

Ard-Cheannasaí na Manach sa Chambóid.

***

Phnom-Penh, le 25 Iúil, 1964.

Monsieur,

Ag fáiltiú accusant manuel `RAW-EATING' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Le Uachtarán du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

AN TEACH BÁN, 1 Meitheamh, 1964.

Machine Translated by Google

A an tUasal Aterhov, a chara,

Go raibh maith agat as cóip de do leabhar le déanaí a sheoladh chugam. Táim ag féachaint

ar aghaidh go dtí cúpla uair an chloig saor in aisce nuair a bheidh deis agam é a léamh i roinnt sonraí.

RICHARD W. REUTER, Cúntóir Speisialta don Uachtarán agus Stiúrthóir, Food For Peace, SA

***

Lucsamburg, 13 Bealtaine, 1964.

A dhuine uasail,

A Mhórgachtaí Ríoga Ba mhaith leis an Ard-Bhan-Diúc agus an Oidhreachtúil, Ard-Diúc Lucsamburg, dom a admháil go bhfuarthas do litir chineálta dar dáta 23 Márta 1964, inar sheol tú do leabhar 'Raw-Eating' chucu.

Ba mhór an aird a bhí ag a Mórgachtaí Ríoga ar an gcineál seo aire agus chuir siad iallach orm do chur chugat. Go raibh míle maith acu. Léifidh siad do leabhar le suim mhór.

Major Germain FRANTZ, Aide-de-Camp.

***

Taiwan, 18 Lúnasa, 1964.

A Uasal Hovannessian, a chara,

Léigh mé le spéis do litir an 12 Bealtaine mar aon leis an imleabhar faoi iamh ar `Raw-Eating'. Is moladh an-smaointeach é atá déanta agat ar son an chine daonna i gcoitinne, agus is dóigh liom go bhfuil sé tuillte go cúramach ag na daoine ar a bhfuil cúram ár sláinte féin agus na glúine atá le teacht. Gabh mo bhuíochas ó chroí le do thoil as do chuid smaointeachais agus an imleabhar seo á sheoladh chugam.

Machine Translated by Google

CHEN CHENG, Príomh-Aire Phoblacht na Síne.

***

Teheran, le 18 Deireadh Fómhair, 1964.

Cher Monsieur,

An Ambassade de la RSF de Yougoslavie agus an t-eolas a thugann an t-eolas ar an scéal faoin Ard-Rúnaíocht na hUachtaránachta de chuid RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la reception du livre RAW-EATING' dont vous avez eut l' abibilite d'envoyer au President Tito.

Le Ardrúnaíocht vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIC, Conseileoir.

***

Transport House, Londain, 29 Aibreán, 1964.

A Uasal Hovannessian, a chara,

Bhí sé an-chineálta leat cóip inmholta de do leabhar `RAW-EATING' a chur chugam, glacfaidh mé an chéad deis staidéar a dhéanamh ar na prionsabail chothaithe a mholann tú.

AL WILLIAMS, Ard-Rúnaí,

AN PÁIRTÍ OIBRE

***

Washington, 15 Bealtaine, 1964.

A an tUasal Aterhov, a chara,

Machine Translated by Google

Go raibh maith agat as an gcóip de do leabhar, Raw-Eating', a fuair mé le déanaí:y. Tá a bhfuil ann tugtha faoi deara, agus is mór agam do mhachnamh agus tú á sheoladh.

JOHN M. BAILEY, Cathaoirleach, AN COISTE NÁISIÚNTA DAONLATHACH.

***

Berne, 26 Feabhra, 1964.

a dhuine uasail,

Admhaímid go bhfuarthas cóip de do leabhrán dar teideal:

Raw-Eating (suirbhé ginearálta). Caithfidh gach duine bunábhair a cholainne a aithint,' atá léite againn le spéis.
Le ár moladh,

SEIRBHÍS SLÁINTE POIBLÍ CHÓNAIDHME NA hEilvéise,

An Ceannaire um Rialú Earraí Bia, RUFFI.

***

Port-au-Prince, le 16 Iúil, 1964.

A an tUasal Aterhov, a chara,

Go raibh míle maith agat as do leabhar dar teideal `Raw-Eating'. Léifear an leabhar seo ó chlúdach go clúdach toisc go ndeachaigh sé i ngleic le fadhb a bheidh chun leasa mo thíre i gcoitinne.

Tá súil agam go gcomhlíonfaidh do mholadh sa leabhar an riachtanais ar fad agus beidh sé ar an díoltóir is fearr i mbliana.

ROINN DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA DAONRA, GERARD PHILIPPEAUX, RÚNA NA STÁIT,

Machine Translated by Google

Poblacht na Haiii.

***

Beirlín, 4 Meitheamh, 1964.

A an tUasal Aterhov, a chara,

Gabhann Uachtarán Phoblacht Dhaonlathach na Gearmáine, Walter Ulbricht, a bhuíochas ó chroí as an leabhrán a sheol tú chuige.

Mar is gnách d'fhéadfaí do ráitis a cháineadh go mion — cuid mhór de is cinnte go bhfuil sé thar aon rud eile imní an speisialtóra: an dochtúir, an t-eolaí cothaitheach, etc. Mar sin féin, aontaímid go hiomlán leat gur chóir gach iarracht a dhéanamh chun córas cothaitheach fuaime a chruthú.

Tugann Rialtas Phoblacht Dhaonlathach na Gearmáine, agus go háirithe an Aireacht Sláinte, aird mhór ar an gceist seo. Chun modh maireachtála sláintiúil a chruthú, tá coiste curtha le chéile anseo le déanaí, arb é ceann de na cuspóirí atá ann ná prionsabail chearta an chothaithe a phobail.

HUTH, Príomhchomhairleoir, Seansailéir an Stáit.

***

La Habana, 24 Lúnasa, 1964.

Dochtúir Estimado:

Is féidir leat a fháil amach go bhfuil tú sásta leis an leabhar `Raw-Eating', go háirithe ó chroí a ghabháil agus a dhíorthaítear ó thaobh na léitheoireachta agus na smaointe, na smaointe agus na treoshuímh valiosas agus an taithí a fháil ar an ábhar seo a leanas idir an dá linn.

An Dr. JOSE R. MACHADO ' VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, Cúba.

***

Machine Translated by Google

La Paz (An Bholaiv), 10 Iúil, 1964.

Go raibh míle maith agat as an gcóip saor in aisce de do leabhar ar 'Raw Eating'. Níl sé léite agam go fóill, agus gan ach imithe thar caibidlí áirithe. Tá na smaointe a chuireann tú in iúl iontu spreagúil cé go bhfuil siad conspóideach. Níl mé in ann trácht a dhéanamh orthu go fóill, ach ba mhaith liom tú a chur ar an eolas faoin bhfáiltiú a tháinig ar do leabhar agus faoin spéis a chothaigh sé ionam.

GUILLERMO JAUREGUI G. Aire Sláinte Poiblí.

***

Beograd, 20 Aibreán, 1964.

Tá sé seo chun buíochas a ghabháil leat as an gcóip chomhlántach de do leabhar dar teideal 'RAW-EATING' a sheoladh chugam, rud a mhúsclóidh go leor suime i measc na ndaoine a bhfuil imní orthu faoi fhadhbanna cothaithe imleor.

MOMA MARCÓCH , Rúnaí Cónaidhme um Beartas Sláinte agus Sóisialta.

***

Tá litreacha spreagtha agus buíochais faighte freisin ó na pearsantachtaí seo a leanas:

Banríon na hÍsiltíre; Rí na Danmhairge; an Rí na an tSualainn; Rí na Beilge; Antonio Segni, Uachtarán Phoblacht na hIodáile; Adolf Scharf, Uachtarán na hOstaire; Fransico Orllch, Uachtarán Cósta Ríce; S. Radakrishnan, Uachtarán na hIndia; de Lisle, Gobharnóir Ginearálta na hAstráile; Urho Kekkonen, Uachtarán na Fionlainne; Eamon de Valera, Uachtarán na hÉireann; P. Van de Calseyde, MD Stiúrthóir na hEagraíochta Domhanda Sláinte, Cóbanhávan, an Danmhairg; Iníon la Marsh, Aire Sláinte agus Leasa Náisiúnta, Ceanada; CH. Shapirah, Aire Intíre, Iosrael; Alfonso Ponce Archila, Aire Sláinte, Guatamala; Abbebe Retta, Aire Sláinte Poiblí, an Aetóip; Yuichi Saito, Príomhoifigeach Idirchaidrimh, an Aireacht Sláinte agus

Machine Translated by Google

Leas, Tóiceo; Shri Mohanlal Vyas, Aire Sláinte agus Saothair, Gujarat, an India; MacEntee, Aire Sláinte, Éire; Marga AM Klompe, Aire Sláinte, an Ísiltír; Giorgio Borg Olivier, Príomh-Aire Mhálta; Gudrun Sanz agus Elsie Waerndt, Fondúireacht Nobel, an tSualainn; J. Grimond, Ceannaire an Pháirtí Liobrálach Londain; Pierre Werner, Príomh-Aire Lucsamburg; Sean F Lemass, Príomh-Aire na hÉireann; Robert G. Menzies, Príomh-Aire na hAstráile; Mehdi Nawaz Jung, Gobharnóir Gujarat, an India; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Gobharnóir Madras, India; SK Patil, Aire Bia agus Talmhaíochta, India; PC Sen, Príomh-Aire West Europe, India; William Gopallawa, Gobharnóir Ginearálta Ceylon; Lester Pearson, Príomh-Aire Cheanada; Sampurnanand, Gobharnóir Rajastan, an India; Shri Partap Singh Kairon, Príomh-Aire Punjab, India; Robert Fraser, Údarás Teilifíse Neamhspleách, Londain: An tUas.

Sarnoff, Uachtarán, Comhlacht Craolacháin Náisiúnta, Nua-Eabhrac, agus mar sin de ar…

Tá litreacha seolta chuig go leor tíortha ach mar a thugann tú faoi deara, bhí cuid de na poist seolta chuig polaiteoirí na dtíortha níos laige a bhfuil níos mó ocras agus bochtaineacht orthu agus fadhbanna eile mar gheall ar a bpolasaithe bréagacha, contúirteacha agus frith-shaoirse, mar sin má athraíonn siad a mbealach. agus cabhrú lena muintir ansin is féidir leo a bheith ina náisiún saibhir agus síochánta forbartha. Tá Veganism Raw ríthábhachtach dóibh má athraíonn siad a mbealach.

Foilsíodh an fógra seo a leanas in orgán oifigiúil an Chumainn Vegan, an Bhreatain Mhór (Meán Fómhair 1964): "Caillteanas tragóideach a mhic 10 mbliana d'aois agus a iníon 14 bliana d'aois de bharr an chothaithe mínádúrtha a tháinig air, rinne Arshavir Ter Hovannessian dianstaidéar a dhéanamh ar aiste bia — tá an toradh le fáil in 'RAW-EATING', leabhrán (7/2d) atá áthas orainn a bheith faighte ó Tehran.

Ar bhealach diongbháilte scriosann sé nach mór ár smaointe réamhcheaptha faoi aiste bia, agus fiú vegans, lena bianna cócaráilte, d'fhéadfadh a bhraitheann beagán croith.

Machine Translated by Google

Níl aon nonsense faoi vitimíní sintéiseacha agus b'fhéidir agus é ag cloí go díreach le bia amh b'fhéidir gur léirigh sé an bealach timpeall bogey vitimín B12 agus vitimíní 'riachtanacha' eile.

Ní féidir linn a chuid argóintí a thabhairt, ach ina iníon, sé bliana d'aois Is cruthúnas iontach é Anahit, nár ith sé braon amháin de bhia cócaráilte nó díghinte riamh ina saol, ar éifeachtúlacht an aiste bia a d'fhorbair sé, agus atá luaite againn anseo..."

Priontáil siad ansin, ina iomláine, an aguisín a thugtar ag deireadh an leabhar, chomh maith le pictiúr Anahit.

***

Wilmslow, 20 Aibreán, 1964:

Go raibh míle maith agat as do chineáltas agus tú ag seoladh cóip de Raw-Eating'. Táim cinnte go bhfuil an smaoineamh fónta go bunúsach agus go bhfuil a fhios againn na cáilíochtaí ollmhóra feabhais a bhaineann le réim bia amh.

Más maith leat grianghraf de do iníon álainn Anahit a sheoladh chugam (mar atá ar an gclúdach cúil), beidh áthas orm é a fhoilsiú in THE BRITISH VEGETARIAN níos déanaí i mbliana mar aon le aguisín ó do leabhar.

GEOFFREY L. RUDD, Rúnaí & Eagarthóir, AN CHUMANN GHLASRAÍ

Geoffrey L. Rudd, Cearnóg an Bhainc, Wilmslow, Cheshire, Sasana.

***

Malaga, 28 Bealtaine, 1965.

A chara,

Seol chugainn ag an am céanna dosaen cóip de do leabhar den scoth ar 'Raw-Eating'. Seolfaimid íocaíocht go pras ar bhilleáil, ag rátaí athdhíola. Beimid ag tabhairt léachta ar chamchuairt Shasana & na Breataine Bige an Fómhar seo chugainn, agus beimid ag súil le leas maith a bhaint as an leabhar ansin.

Machine Translated by Google

H. JAY DINSHAH, Uachtarán, AN CHUMAINN AMERICAN VEGAN, H.Jay Dinshah, Pres. Malaga, Nua Jersey, Stáit Aontaithe Mheiriceá

***

Chuir mac an Dr Bircher-Benner nach maireann, an Dr Ralph Bircher, isteach a alt tosaigh sé leathanach in DER WENDEPUNKT, orgán an Clinic Bircher-Benner i Zurich (Bealtaine, 1964), faoin teideal "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (Uile nó Ní dhéanfaidh aon ní-Teagasc de Cothú), is féidir achoimriú go garbh mar seo a leanas:

"In dhá choirnéal éagsúla den domhan, dhá cheann go hiomlán i gcoinne tá teagascacha cothaithe curtha ar aghaidh. I gCalifornia, tá púdar cothaitheach beagnach gan blas déanta ag turgnamhoir darb ainm Wirnitz ó mheascán de 48 ceimiceán. Leis an 'bia' saorga seo déanann sé turgnaimh ar 18 gciontach agus, gan fanacht leis na torthaí, cuireann sé an t-ionchas go hiriseoir ar aghaidh go ró-luath." Tar éis dó beagán níos mó a labhairt faoi neamhláithreachtaí an eolaí sin, mar a thugtar air, leanann an t-athbhreithneoir ar aghaidh Ar an taobh eile de, tá leabhar beag ar ár tábla athbhreithnithe le teagasc iomlán contrártha ar chothú, a léiríonn dearcadh 'All-or Nothing': Aterhov/Raw-Eating. Béarla den scoth agus achoimre é ar dhá imleabhar ollmhór Airméinis.

Feiceann duine ann láithreacht mac an tseanchultúr ard Aryana. Gan mórán féinmhuiníne… léiríonn sé cothú íonghlan ghlasraí mar an bia is nádúrtha agus an t-aon bhia ceart don duine, agus inár n-aois atá ag lorg comhréitigh déanann sé é seo le fíor-ionracas úrnua, fordhíreach osnádúrtha gur dóigh go mbeidh sé. íocfadh as an leabhar beag sin a aistriú go Gearmáinis."

Tar éis dó bunphointí mo choincheapa a athchoimriú ceann ar cheann, luann an scríbhneoir fíricí eolaíocha áirithe a labhraíonn i mo bhfabhar;

" Cheana féin daichead bliain ó shin bhí Walter Sommer ag smaoineamh ar cén fáth nach raibh Bircher-Benner imithe chomh fada leis an dearcadh a bhí aige chun a dhearbhú gurb é bia amh an t-aon chothú don duine. I bhfabhar Aterhov is é an bhfíric go bhfuil de réir na n-imscrúduithe is déanaí (Reader's Digest, Eanáir, 1964)

Tá cónaí ar an duine ar chothú glasraí amh (beagnach íon) le milliún go leith bliain agus mar sin, féadfaidh duine glacadh leis, go bhfuil a fhorbairt nádúrtha is airde bainte amach aige. I bhfábhar Aterhov tá an réadú iontach ar an easpa cothromaíochta sa lá atá inniu ann idir cothaithigh agus vitimíní, an 'ocras spreagtha', 'tréimhse na fola (Dammerungszone) maidir le drochshláinte', ról an 'tír-raon' i galair thógálacha, an geilleagar mór i meitibileacht le linn cothaithe glasraí úra, barr bitheolaíoch próitéiní glasraí, go háirithe i mbia amh, sláine na gcothaithigh, nach mór a bheith trína chéile riamh, agus an t-ionchas a bhaineann le cothú den sórt sin i bhfianaise ganntanas bia ar fud an domhain. ”

Dar leis an athbhreithneoir, tonnta fir idir an dá cuaille mhór. Is dócha go mbeadh sé ceart, dar leis, "gan scíth a ligean go deo sa lár." Agus molann sé don léitheoir seasamh i bhfad níos gaire d'Aterhov ná do Wirnitz.

***

Ashingdon, Rochford, 28 Feabhra, 1964.

A dhuine uasail,

Go raibh maith agat as do leabhar Raw-Eating a fheiceáil. Má tá aithne agat ar ár liosta Maidir le foilseacháin tuigfidh tú go n-aontaímid go croíúil le do bhunphrionsabal. Déanaimid comhbhrón iomlán le do thuairim agus gan dabht, i bhfianaise ghníomhaíochtaí na Cuideachta seo, aontaímid le do thorthaí.

Is maith linn do chur chuige maidir le bia do leanaí. Tá sé an-maith go deimhin. Tá sé chomh fíor go gcaithfidh an leanbh óg a blas nádúrtha le haghaidh torthaí amh a atreorú d'aon ghnó i bhfabhar bianna cócaráilte. Agus is mór againn an chóireáil chuimsitheach a rinne tú ar d'ábhar, mar laistigh de spás 53 leathanach is cinnte go ndearna tú na hargóintí go léir i bhfabhar, cibé acu ó thaobh maireachtála sláintiúil de, nó ó thaobh galair a shárú agus/nó a chosc, agus a ghlacadh. san áireamh an

Machine Translated by Google

impleachtaí leighis agus eacnamaíocha, fiú ag baint leis an toradh eiticiúil don domhan iomlán.

...Ar an drochuair ní fhaigheann na tairbhithe don chine daonna moladh agus luach saothair (ábhartha) eile mura n-oibríonn siad tríd an 'bunaíocht'. Seachas sin cad nach bhféadfadh duine a dhéanamh leis an deichiú cuid de na céadta mílte punt a bhronntar le haghaidh 'taighde' ag eolaithe nach mbíonn go minic ag tarraingt bearnaí ach amháin tar éis tamaill, fiú mura bhfuil dochar déanta ag na torthaí.

CUIDEACHTA CW DANIEL TEORANTA Ashingdon, Rochford, Essex, Sasana.

***

Meicsiceo, DF 23 Aibreán, 1964.

A Uasal Hovannessian, a chara:

Táimid díreach tar éis do leabhar RAW-EATING' a fháil agus níl ann ach leabhar a glimpse, tuigim go bhfuil sé suimiúil go leor agus go bhfuil tú i ndáiríre ag déanamh jab deas ag iarraidh a chur ina luí ar dhaoine gurb é an rud is fearr ar fad ná an nádúr a leanúint gan na modhnuithe áiféiseacha atá déanta ag an gcine daonna leis.

Ing. CARLCS PRIETO IOSANO. Bainisteoir Ginearálta. INTER - AMERICAN ASSN. INNEALTÓIREACHT SLÁINTE, Alfonso Herrera, 11-103, Meicsiceo 4, DF

***

Teach na gCairde, 13 Aibreán, 1964.

Tháinig do leabhar ar Raw-Eating' chuig Comhairle na Seirbhíse Cairde agus bhí suim agam é a léamh. Beidh mé á sheoladh chuig Leabharlann Chumann na gCairde Vegetarian, agus tá súil agam go mbeidh sé úsáideach do dhaoine eile.
Go raibh maith agat as an dea-obair atá ar siúl agat i do chuid scríbhneoireachta agus i do chónaí ar an mbealach simplí seo leis na bianna amh nádúrtha. Feictear dom gur comhartha dóchais é do bheathú an domhain agus do shíocháin ar domhan. Creidim é

Machine Translated by Google

Ba chóir dúinn a dhéanamh níos íogaire don solas spioradálta. Faoi láthair táim 'vegan' (veigeatóir, gan uibheacha, bainne, mil etc.) a ghlacadh, mar sin is mór agam do chuid moltaí, agus táim buíoch go bhfuil níos mó daoine ag teacht chun é seo a fheiceáil mar bhealach maireachtála ceart. Tá sochaithe éagsúla ann anois, daoine daonnúla atá vegetarian agus a bhfuil grá acu don tsíocháin, agus ba chóir go gcabhródh siad seo le haontacht dhomhanda.

QUEENIE DAWE, Teach na gCairde, Bóthar Euston Londain, NWI

***

Iosrael, 22 Eanáir, 1965.

A dhuine uasail,

Tar éis do leabhar Raw-Eating' a léamh, ba mhaith linn do leabhair eile a léamh i mBéarla... Mura mbeadh ach smaoineamh agus tuiscint ag daoine gur féidir leo a bheith níos sláintiúla agus níos sona gan an bruscar ar fad atá á gcur isteach ina gcorp! Is fáidh dár gcuid ama thú.

M. NEZAH, Dr. As Naturopathy, Pres. Iosrael Assn Naturopathic.
Eastát Nezah, Mishmar Hashiv'a, Iosrael.

***

A dhuine uasail:

Tá do leabhar Raw-Eating' léite agam agus is maith liom go mór é. Tá sé an-suimiúil i ngach gné, mar ní mór an bia a ithe mar a tháirgeann nádúr é.

Is ionann do bhunphointí agus na cinn a chothaigh mé i mo leabhair agus mo chuid scríbhinní fadó... Ba mhaith liom é a aistriú go Spáinnis, má ghlacann tú leis an smaoineamh. Mura miste leat, seol cóip chugam féin le do thoil. Tá léirmheas á dhéanamh agam air d'irisleabhar Spáinneach: Bionomia, a foilsíodh i Maidrid, an Spáinn...

A. Severon, an Dr. de Naturopathy, Colunga, La Riera, an Spáinn.

Machine Translated by Google

***

Boston, 5 Iúil, 1966.

Beannachtaí an Uasail Aterhov:

Iniata gheobhaidh tú deich ndollair ar sheacht gcinn de do leabhráin dar teideal Raw-Eating'. Fágfaidh sé seo iarmhéid trí dhollar chun an costas a bhaineann le postáil a oiread de d'fheasachán Uimh.1 agus is féidir a chlúdach.

Tá an-suim againn i d'fheasachán Uimh. Táimid cinnte go mbeidh sé ina bheannacht do go leor daoine.

Beidh muid buíoch dá dtabharfadh tú cead dúinn cóipeanna mimeograph a dhéanamh de d'fheasachán Uimh. Má thugtar cead ní dhéanfaimid aon fhocal amháin a shuimiú nó a dhealú. Is Eagraíocht Neamhbhrabúis sinn agus tá fíor-mhian againn cabhrú leis an gcine daonna atá ag fulaingt teacht ar ais go dtí an tsláinte a bhí beartaithe ag nádúr dúinn a bheith againn. Táimid cinnte go bhfuil tú spreagtha freisin ag an dúil chéanna.

Tá súil agam, a chara an Uasail Aterhov, go dtabharfaidh tú d'aird phearsanta air seo agus go ligfidh tú dom cloisteáil uait tríd an aerphost a luaithe is áisiúil duit é sin a dhéanamh. Beidh muid fíorbhuíoch freisin dá gcuirfeá cuid de d'fheasachán Uimh. 1 faoi iamh i do litir aerphoist."

Bunaitheoir, THE RISING SUN, NATIONAL MEDICAL- FISICAL RESEARCH FONDÚIREACHT, INC.

Eagraithe i 1908 mar an «Cumann Taighde Bunúsacha» ag Nicola Tesla, Thomas Edison agus Francis Richards. ANN WIGMORE, LL
Uachtarán Feidhmiúcháin, 25 Exeter St. Boston

***

Los Angeles, 23 Meitheamh, 1966.

Machine Translated by Google

Mo chara daor:

Le déanaí tháinig an scríbhneoir i seilbh do leabhar cumasach agus soléite, dar teideal Raw-Eating', agus bhain sé an-taitneamh as a dhearcadh. Is mian leis comhghairdeas ó chroí a ghabháil leat as an gcur i láthair foghlamtha seo, agus go háirithe as do thacaíocht mhisneach agus do thacaíocht le bianna nádúrtha neamhchócaráilte a ithe.

Tá an nós imeachta aiste bia seo suibscríofa le fada an lá, go deimhin, agus é ag gabháil do mhonarú ionstraimí teiripeacha leictreamaighnéadacha, scríobh sé roinnt aistí bia do lianna agus altraí thart ar 40 bliain ó shin nó le linn 1926, a mhol ceannasacht 'amh'. bianna sa réim bia laethúil...

Rinne an scríbhneoir taighde fada freisin i réimsí na sileadh agus na radaíochta leictreamaighnéadacha, agus níos déanaí i réimsí ríthábhachtacha na ceimice talmhaíochta, a bhaineann ní hamháin le ceanglais chainníochtúla ach cáilíochtúla chun freastal ar riachtanais scanrúla an chine daonna inniu.

Sula dtéann tú ar aghaidh níos faide, an bhféadfaimis fiosrú an bhfuil aon cheann de do chuid roimhe seo scríobhadh imleabhair i mBéarla? Tá sé faoi deara gur foilsíodh ceann acu san Airméinis. Más ea, ba mhaith leis an scríbhneoir staidéar a dhéanamh air sin chun tuiscint níos iomláine a fháil ar do shaothar daonnúil measúil.

Mar mhíniú, is féidir a lua go bhfuil an scríbhneoir tiomnaithe go leor ama agus iarrachta chun aiste chuimsitheach a thabhairt chun críche, atá ar tí críochnú, dar teideal The Supersensible Rescue of Man', a chlúdaíonn go deimhin ábhar domhain...

Sula scoireann sé den mhisean seo, an bhféadfadh an scríbhneoir a rá go gcuireann do leabhar go mór leis an gcine daonna agus go bhfuil léamh agus staidéar forleathan tuillte aige? Ní áiríonn an duine gurb é planda an t-aon mhonarcha bia sásúil, agus nach féidir leis an ainmhí ná leis a bheith ann gan an planda, chun mianraí agus úscraí ríthábhachtacha i staid orgánach a chruthú agus a sholáthar i bhfoirm chomhshamhlaithe. Dealraíonn sé aird go fóill

Machine Translated by Google

'amh' mar neamhscagtha, amh, mí-oiriúnach agus neamhullmhaithe lena úsáid nó lena thaitneamh...

Mar a scríobh an Dr Alexis Carrel iontach scór blianta ó shin: 'Ní féidir le fir an tsibhialtacht nua-aimseartha a leanúint ar feadh a gcúrsa reatha, toisc go bhfuil siad ag meath. Chuir áilleacht na n-eolaíochtaí ar ábhar támh spéis leo. Níor thuig siad go bhfuil a gcorp agus a bhfiosracht faoi réir dlíthe nádúrtha, níos doiléire ná dlíthe an domhain taobhfhíor (astral). Níor thuig siad ach an oiread nach féidir leo na dlíthe seo a shárú gan pionós a ghearradh orthu. Ní mór dóibh, mar sin, an caidreamh riachtanach atá ag an domhan cosmaí a fhoghlaim, idir a gcomhfhir, agus a gcuid féin istigh, agus freisin gaol a bhfíocháin agus a aigne. Dá n-íslódh sé, thiocfadh áilleacht na sibhialtachta, agus fiú mórgacht na cruinne fisiceach, as an áireamh.' Is minic a luann an Dr Carrel nach sáraíonn tógáil níos mó agus níos mó ospidéal iontach an gá atá le déileáil le cúiseanna seachas déileáil go leanúnach le héifeachtaí amháin.

Mar sin tá go leor le déanamh againn chun oideachas a chur ar an gcine daonna agus chun filleadh ar an mbunús nádúrtha, ar an tuiscint choiteann agus ar ár ndualgais agus ár bhfreagrachtaí a chomhlíonadh.

ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, Calif.

***

Allegany, Nua Eabhrac, 28 Deireadh Fómhair, 1966.

A an tUasal Aterhov, a chara,

Tá ceann de do leabhair ‘Raw-Eating’ tagtha isteach i mo lámha agus mise tógtha go mór lena bhfuil ann; chomh mór sin, go bhfuil glactha agam leis an réimeas Ithe Amh. Tá feirm agam anseo ina mbailim mo chuid torthaí, cnónna agus glasraí féin go horgánach, agus tá suim agam cabhrú le daoine eile trí Amh-Itheachán chun sláinte fhoirfe a bhaint amach; agus é seo san áireamh tá dréacht bainc á sheoladh agam chugat ar $20.00 chun íocaíocht 30 cóip de a chlúdach

Machine Translated by Google

do leabhar. Bheimis buíoch freisin as roinnt cóipeanna de do fheasachán Uimh. 1 a thabhairt do mo chairde...

Déanfaidh mé gach is féidir liom chun do leabhar a chur chun cinn sa tír seo mar chuidigh sé liom teacht ar bhealach maith chun sláinte fíor. Tá lucht leanúna mór agam anseo sna Stáit Aontaithe agus táim tiomanta do chúis na SLÁINTE MAITH trí bhia ceart agus maireachtáil. Is ball mé de Chumann Sláinteachais Nádúrtha Mheiriceá. Tá sé ar intinn agam leanúint ar aghaidh ag scaipeadh soiscéal Raw-Eating' trí do leabhar agus creidim go dtabharfaidh sé i bhfad níos mó orduithe i gcainníochtaí níos mó do do leabhar. Tá feirm álainn agam anseo, agus dá dtiocfá go dtí an tír seo, tá fáilte romhat teacht agus fanacht mar aoi agam.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, Nua Eabhrac. Uachtarán of MAITH GUYS OF THE GLOBE *"Síocháin: Dea-Thoil i dtreo na bhFear"*

***

Meadows of Dan, 1 Meán Fómhair, 1966:

A chara, Is biatóir vegan agus amh mé, seanmóir agus múineann mé é seo. Fuair mé d'fheasachán Uimh. 1 i dTuairisceoir Shliabh Zion agus ghearr mé amach é agus rinne mé athchló le tabhairt amach saor in aisce... An ndearna mé satailt ar do chosa é seo a dhéanamh gan ceist a chur ort, agus an dtugann tú an ceart dom a phriontáil níos mó díobh seo le tabhairt saor in aisce do mo chara tinn?... Tá leabhar luachmhar agam 'Nature The Healer' le John T. Richter, ach caithfidh mé a bhfuil le rá agat a fheiceáil. Seol 'Raw-Eating' chugam le do thoil, agus má tá sé seo comhionann le Nature The Healer beidh mé ag teastáil go leor acu a thabhairt do mo chomh-fhir. Is scríbhneoir conaire mé freisin, ach ní dochtúir mé...

11 Nollaig, 1966:

Bhí áthas orm na leabhair a fháil mar aon le do litir mhaith... A chara, is dóigh liom gur bairr é do leabhar; Bhí mé ag lorg ceann níos lú ná Nature The Healer. Níl aon obair níos fearr ná daoine a chur in iúl ar luach an bhia amh. Sílim go bhfreastalaíonn do leabhar ar mo chuid riachtanas anois, chomh mór leis an leabhar is mó, agus go dtugann sé amach tuilleadh rudaí maithe freisin. Sea, is féidir liom na leabhair a sheol tú a úsáid... Teastaíonn níos mó de do chuid uaim

Machine Translated by Google

leabhair. Táim ag dul ar thuras misinéireachta go Florida agus d'fhéadfainn go leor de do leabhar a úsáid ar an turas seo. Táim amuigh ag leathadh amh-ithe san fhoirm seo, agus iarrtar orm freisin cásanna áirithe a thabhairt anonn chun iad a fháil ar aiste bia amh. Faoi láthair luíonn bean ag pointe báis, beagnach tugtha suas chun bás ag na dochtúirí. Tá sí ag impí orm cuidiú léi dul ar an aiste bia, tá súil agam é seo a dhéanamh go luath...

Bean IW Carroll, Bosca 240, Meadows of Dan, Va. USA

***

Iosrael, 22 Lúnasa, 1966:

An tUasal Aterhov, a chara. Is mór an pléisiúr dom inniu gur chríochnaigh mé do leabhar den scoth RAW-EATING' a léamh. Más rud é lá amháin go dtuigfidh an chine daonna tábhacht an bhia nádúrtha, beidh sé seo ina thús le ré nua i stair shaol an duine; ní bheidh ann ach an Paradise.

Le do chead, lig dom mé féin a thabhairt isteach. Is é mo ainm Joseph Razon, tá mé 43 bliain d'aois, tháinig go dtí Iosrael trí bliana ó shin agus ag obair mar lianna san Kupat Holim Eagraíocht Leighis. Ní bhraitheann mé sásta i mo ghnáth-obair laethúil, mar tá sé de dhualgas orm drugaí (nimheanna) a fhorordú. Cé go ndéanaim iarracht an méid is lú is féidir a fhorordú (primum non nocere), nílim sásta le mo chleachtas brú-nimh! Caithfidh mé a bheith ag obair mar is fear pósta mé! Is as Teheran mo bhean chéile... Tar éis dom do leabhar a léamh, smaoinigh mé ar scríobh chugat agus fiafraí de an bhféadfá litríocht éigin sa Peirsis a chur chugainn do mo bhean chéile. Tá mé cinnte má léann sí faoi bhia nádúrtha agus a éifeacht ar an orgánach daonna, ní bheidh sí leomh chun beatha ár leanbh (táimid ag súil le leanbh) le heilimintí marbh!

Ba mhaith liom roinnt sonraí a thabhairt duit faoi mo ghníomhaíochtaí in Iostanbúl cúpla bliain ó shin. Bhí mé i mo Rúnaí Ginearálta ar 'The Turkish Vegetarian-Hygienist Society' agus bhí mé ar dhuine de na baill ba ghníomhaí den ghluaiseacht. Chonaic na hEagraíochtaí Leighis agus an Tionscal Ceimiceach ann contúirt inár ngluaiseacht veigeatórach dá gcuid nimheanna agus mar Ghiúdach ba é mise an pointe ba laige a fuair siad éasca a mhilleadh. siad

Machine Translated by Google

rinne sé go leor dochar do mo dhuine agus bhí sé de dhualgas orm imeacht go deo as an tír inar rugadh mé, ina ndearna mé staidéar agus a raibh grá agam do mhuintir na tíre. Ach bhí orm teacht go hIosrael. Go fortunately, anseo is féidir linn labhairt agus scríobh faoi shaoirse faoi vegetarianism agus maireachtála nádúrtha. Tá níos mó ná 20 dochtúir naturopathic ann agus tá sráidbhaile vegetarians againn freisin, AMIRIM, in aice leis an gcathair SATAD i sléibhte Galil!

Seachtain ó shin thug mé cuairt ar an áit seo don dara huair, bhí áthas orm agus theastaigh uaim fanacht agus cónaí ann. Ach ar dtús ní mór dom a chur ina luí ar mo bhean chéile. Le do thoil, impím ort roinnt litríochta a chur chugam i bPeirsis faoin ábhar.

Bhí sé an pléisiúr chun breathnú ar ANAHIT pictiúr, chomh fheictear agus sláintiúil. Is féidir a sláinte a mhothú ach breathnú ar a pictiúr.

12 Samhain, 1966:

Ba mhór an pléisiúr do leabhrán an-suimiúil a fháil Raw-
Ag ithe' ina leagan Peirsis. Táim buíoch díot agus tá súil agam go dtuigfidh mo bhean an t-ábhar níos fearr. Tá súil agam freisin go mbeidh mo leanbh díolmhaithe ón dochar ó bhia cócaráilte, mínádúrtha!...In ainneoin mo chuid oibre san eagraíocht leighis tugaim aire do dhaoine atá ag iarraidh slí bheatha shláintiúil a leanúint. Nuair a bhí mé sa Tuirc bhí mé ag tabhairt aire do mo chuid othar mar shláinteach nádúrtha. Anois in Iosrael caithfidh mé mo bheatha a dhéanamh ar dtús, mar sin caithfidh mé oibriú san eagraíocht leighis.

Luath nó mall beidh orm oibriú sa réimse gan drugaí amháin. Ach gan ionad saoire sláinte ní bheidh sé seo sásúil go leor, mar sin in éineacht le roinnt lianna naturopathic táimid ag cuardach daoine atá sásta cabhrú linn! Tá súil agam go n-inseoidh mé níos mó duit go luath amach anseo.

An Dr. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat- Malakhi, Iosrael

***

Páirc Baldwin, Calif, 14 Aibreán, 1966.

A chara:

Machine Translated by Google

Bhí áthas orm d'alt ar Raw-Eating a fheiceáil sa 'Mount Zion Reporter' in Iarúsailéim, Iosrael. Is é an tEagarthóir mo dheartháir. Tá áthas orm gur inis tú faoi do leabhar ina pháipéar. Tá an-suim agam i níos mó litríochta ar bhia amh, mar sin tá mé ag cur m'ordú, mo chéad cheann, mar tá sé ar intinn agam an fhírinne seo a bhfuil géarghá léi a scaipeadh.

20 Meitheamh, 1966.

Fuair mé do leabhair luachmhara. Níl iontu ach na rudaí a theastaíonn uaim... is mór agam na leabhair go mór, agus tá súil agam go bhfaighidh go leor daoine i náisiúin éagsúla iad mar bhí an t-ádh dearg orm é sin a dhéanamh...

13 Samhain, 1966. Tá áthas orm gur féidir liom anois roinnt eile de do chuid leabhar a ordú, Raw-Eating'. Tá siad cad is gá do dhaoine. Bhí mé ag iarraidh an t-ordú seo a sheoladh i bhfad níos luaithe, ach d'fhan mé go dtí go bhféadfainn an t-airgead a spáráil. Ceapaim an chéad uair eile is féidir liom ordú níos luaithe, mar tá cúram á dhéanamh agam ar roinnt rudaí... Táim i mo chónaí liom féin, beidh mé 89 bliain d'aois ar an 5 Feabhra 1967, mar sin ní féidir liom dul amach leis na leabhair agus iad a dhíol mar d'fhéadfadh duine óg. Tá mé ag scríobh m'ainm agus mo sheoladh sna leabhair agus iad a thabhairt ar iasacht dóibh siúd a léifidh iad. Ba mhaith liom na leabhair a bhogadh timpeall ionas nach féidir liom iad a thabhairt amach chun luí timpeall ar theach duine éigin... Bhí mé ag iarraidh an modh nádúrtha bia a leanúint mar is fearr a bhí a fhios agam le beagnach gach rud.

dhá bhliain anuas. D'oibrigh mé i mo ghairdín an lá seo go léir, agus níl mé tuirseach ...

ORAF. CARPENTER, Calif, Stáit Aontaithe Mheiriceá

***

Alberta, 9 Aibreán, 1966.

A dhuine uasail,

Is léitheoir mé ar 'Tuairisceoir Mount Zion', agus tá suim agam san alt `Luach an Bhia Raw'. Tá mé 75 bliain ÓGA, agus go nádúrtha ba mhaith liom leas a bhaint as cáilíochtaí an aiste bia bia amh. Bhí mé i mo lúthchleasaí le laethanta níos luaithe - ach tiomanta do na aistí bia cócaráilte.

Machine Translated by Google

Is é an deacracht atá ann ná an cineál ceart glasraí agus torthaí a fháil - saor ó instealltaí mianraí, anseo i gCeanada.

GEORGE BAIN Sutherland, Ceanada.

***

Swansea, 1 Márta, 1964.

A an tUasal Aterhov, a chara,

Go luath i mí Eanáir, agus sinn ag breathnú ar an gclár 'TONIGHT' ar mo sheit teilifíse, cuireadh leictriú mé trí radharc ar do leabhar, agus trí chúpla sliocht a chloisteáil á léamh uaidh. Bhí fonn mór orm cóip de do leabhar a bheith agam. Mar sin scríobh mé suas go dtí an BBC chun na sonraí riachtanacha a fháil faoin bhfoilsitheoir, etc. Faraoir, cuireadh in iúl dom, faoi dheireadh, nach bhfuil sé ar fáil sa tír seo. Mar sin féin, sheol siad chugam an t-aon seoladh a bhí acu, mar sin bheartaigh mé scríobh chugat gan ach buíochas a ghabháil leat agus guím gach rath ort i do theachtaireacht a scaipeadh. Aontaím, go láidir, gurb í andúil bia an dochar is mó do gach duine. Cén domhan difriúil a d'fhéadfadh a bheith anseo, dá n-athródh an chine daonna a nósanna itheacháin mar a mholtar i do leabhar. Is é do shampla an iarracht is airde ar son leas an duine ar domhan inniu. Maith thú - Ardfháidh na haoise seo...

29 Aibreán, 1964. Lá sona a bhí ann Dé Céadaoin seo caite nuair a tháinig do leabhar agus do litir. Tá sé tar éis ionsú, agus uaireanta scanraithe dom. Thar aon ní eile, thug sé solas agus spreagadh dom as an nua. Ó bhí mé i mo leanbh, nuair a chuimhnigh mé roinnt athfhriotail ar scoil Dé Domhnaigh, tá an fhírinne á lorg agam. ('Agus beidh a fhios agaibh an fhírinne, agus déanfaidh an fhírinne saor sibh'). Threoraigh an rompu mé trí eaglaisí éagsúla, go Réasúnachas, ansin chuig Glasachachas le hAthchóiriú Bia agus Leigheas Dúlra agus, ar deireadh thiar, chuig Theosophy leis an aon mhíniú atá inghlactha (domsa) ar fhadhbanna an tsaoil - Karma agus Ath-ionchoirniú. Cén turas fada a bhí ann. Agus anseo, faoi dheireadh, ag féachaint ar do leabhar, braithim `THIS IS IT'. Go raibh maith agat as bronntanas iontach, agus stór do litir freisin...

Machine Translated by Google

3 Feabhra, 1966. Ba mhór an t-áthas é cloisteáil uait arís, agus go foghlaim ó do bhileog faoin iliomad rath atá bainte amach acu siúd atá ag leanúint do shampla... Beidh spéis agat eolas a fháil ar mo gharmhac féin. Bhí briseadh néaróg air i 1964, agus bhí sé in Ospidéal Meabhair-Ghalar ar feadh tréimhse ghairid. Go luath tar éis dó teacht amach, bhí mé in ann cóip de do leabhar a sheoladh chuige... Thóg sé go Raw-Eating cosúil le lacha chun uisce, agus rinne sé téarnamh iontach. D'athraigh sé a dearcadh agus a phearsantacht iomlán, agus tá dul chun cinn maith á dhéanamh aige anois ina chuid staidéir. Is mac léinn ealaíne é in Ollscoil Mhanchain.

Mrs. Gena Harries, 11 Plás Hston, West Cross, Swansea, Glamorgan, Sasana.

***

Southsea, 20 Feabhra, 1964.

A dhuine uasail,

Bheadh sé de dhualgas orm dá dtabharfá sonraí dom maidir le conas é a fháil an leabhar darb ainm 'RAW- EATING' le ATERHOV. Thug an British Broadcasting Corporation i Londain do sheoladh dom mar chuir siad in iúl dom nach raibh an leabhar le fáil sa Bhreatain Bheag. Ba mhaith liom go mór cóip a bheith agam.

19ú Márta, 1964. Míle buíochas as do leabhar ar Raw-Eating' a fuair mé Déardaoin seo caite, an 12ú Márta. Ba mhór an foilsiú dom ábhar do leabhair, an leabhar is iontach dár léigh mé riamh ar riachtanais agus ar riachtanais an duine. Shíl mé freisin cé chomh macánta agus croíúil a bhí téama an leabhair tríd síos. Is mór agam an t-achar staidéir agus an t-am a chaitheamar leis an leabhar a cheapadh agus a ullmhú. Is léiriú an-lag é seo ar an dóigh a mothaím i ndáiríre faoi agus déanfaidh mé mo dhícheall chun suim a chur le daoine eile, ach ní tasc éasca a bheidh ann fios a bheith agat cad iad na daoine agus cé chomh drogallach atá siad a gcuid nósanna a athrú, go háirithe ithe. cinn. Mar sin féin, déanfaidh mé mo dhícheall a chur ina luí orthu agus iad a fháil chun do leabhar a sheoladh... Má tá suim agat, inseoidh mé duit ó am go chéile conas atá ag éirí le rudaí...

Machine Translated by Google

VM Snelling, 26 Bóthar Victoria Mrs. Southsea, Hants, Sasana.

***

Santa Rosa, 27 Samhain, 1964.

A dhuine uasail,

Ba mhór an sásamh dom do leabhar, 'Raw-Eating' a léamh, agus ba mhaith liom go mór ceann a bheith agam do mo leabhar féin. Tar éis dom é a phlé le beirt de mo chairde, tá suim acu freisin ceann a fháil, agus mar sin tá ordú airgid $4.50 ar thrí leabhar faoi iamh agam... Is mó fonn orm na leabhair seo a fháil... Is duine 100 faoin gcéad mé 'raw fooder', agus táim ag scaipeadh an dea-fhocail i measc na ndaoine ar spéis leo é. Tá bianna amh tar éis mo shaol a shábháil.

21 Eanáir, 1965:

Nuair a fhaightear 15 chóip de 'Raw-Eating' agus sonrasc ceangailte ag iarraidh suim $10.00, tá dréacht bainc faoi iamh agam... móide $10.00 breise le haghaidh 15 chóip eile de Raw-Eating.' "Is mór agam an deis chun cabhrú le daoine tuiscint a fháil ar an ngá atá le bianna amh a ithe, tríd an obair iontach seo atá agatsa. Go raibh maith agat.

2 Feabhra, 1965:

Is leatsa cóip den Irisleabhar 'Let's Live' le léamh Martin Reinecke alt, `Eachtraí i mBianna Raw'.

In eagrán na míosa seo tá mo litir ag insint conas a thosaigh mé féin agus m'fhear céile ag ithe 100 faoin gcéad de bhianna amh. Táimid an-díograiseach faoi seo agus leanfaimid ar aghaidh ag cabhrú le Martin an bealach itheacháin seo a chur chun cinn, oiread agus is féidir linn.

Is iontach an rud é do leabhar féin, `Raw-Eating'. Tá mé chomh sásta a déan é a dháileadh ar dhaoine atá ag lorg an eolais seo. Is fíor gur fíorbheagán iad i láthair na huaire, ach creidim le himeacht ama go dtiocfaidh an tuiscint ar go leor. Is mór an sásamh a bheith ag obair go ciúin leo siúd a bheidh ag éisteacht.

Machine Translated by Google

6 Bealtaine, 1965:

Fuair mé do litir ag iarraidh na cúl-eisiúintí de 'Let's Live' ach mise tá brón orm gur dhíol an Siopa Bia Sláinte na cóipeanna go léir. Tá eagrán na Bealtaine á sheoladh agam chugat agus leanfaidh mé ag seoladh na n-eagrán seo a leanas mura mian leat síntiús a ghlacadh.

Chuir mé cóip de do litir chuig Martin Reinecke chun a alt i mí Feabhra a cheartú mar a mholtar.

Beidh suim agam cóip den dara himleabhar a bheith agat nuair a bheidh sé críochnaithe. D'éirigh go maith liom do chéad imleabhar a dhíol agus beidh mé ag iarraidh cuid a choinneáil idir lámha.

Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, SAM

***

An Veinéis, Calif., 29 Meán Fómhair, 1964.

A an tUasal Aterhov, a chara,

Go raibh míle maith agat as dhá chóip de do leabhar `Raw-Eating' a bhain mé an-taitneamh as é a léamh.

Stop mé ag ithe bia cócaráilte cúig mhí ó shin. Táim 31 bliain d'aois agus mothaím an-mhaith. Gach lá eile rithim 2-5 mhíle ar an trá, ag snámh, ag siúl sna sléibhte. Trí seachtaine ó shin chuaigh mé suas Mt. Withney in aon lá amháin. Tá an turas cruinn 26 míle agus tá an sliabh féin os cionn 14,500 troigh ar airde. Is é mo ráta cuisle ná 58-60. Deirim seo go léir leat chun a chur in iúl duit gurb é bia neamhchócaráilte an freagra ar fhulaingt uile an chine daonna.

Seans go mbeadh an-suim agam do leabhar a dhíol sna Stáit Aontaithe (agus b'fhéidir i gCeanada). Cuir in iúl dom, le do thoil, cé mhéad a iarrann tú 500 nó 1,000 cóip...

6 Feabhra, 1966:

Machine Translated by Google

Tá mo bhean chéile agus mé féin beagnach dhá bhliain anois ar bhia amh 100 faoin gcéad aiste bia leis na torthaí is fearr an-. Faoi iamh Tá alt á sheoladh agam chugat, a scríobh Shirley, mo bhean chéile, agus a cuireadh i gcló san irisleabhar 'LET'S LIVE', Iúil 1965. Ceadaímid duit an t-alt seo agus na pictiúir iniata a úsáid. Ar cheann de na pictiúir tá cara an-daor linne atá ina vegan amh. Buaileann sé leis na leoin (Afracacha) gan lámh, agus tá a gcuid fiacla agus crúba go léir ag na leoin seo. MICKEY SOLOMON is ainm dó.

Níor mhothaigh muid riamh chomh maith inár saol ó ithimid ár mbia amh. Is é do leabhar an leabhar is fearr atá againn faoi bhianna amh, agus is minic a léimid do leabhar. Ba mhaith linn an fhírinne a scaipeadh faoi bhia amh... Is dóigh linn gur chóir do leabhar iontach a chur ar fáil do go leor daoine.
Iniata tá ordú airgid $20.00...

Mrs Shirley & Mr. Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Veinéis, Ca.

Stáit Aontaithe Mheiriceá.

***

Columbia, S.C. 7 Eanáir, 1965:

Bhain mé an-taitneamh as alt faoi do leabhrán RAW-EATING' in Let's Live Magazine- Nollaig 1964. Scríobh mé chuig an údar, Martin J. Fritz, agus thug sé comhairle dom scríobh chuig an British Vegetarian Magazine agus thug siadsan do sheoladh dom...

BEAN UÍ. IRENE GOLEMON, SAM A

***

Sliocht as litir a scríobh duine uasal in Abadan, tar éis mo leabhar Peirsis a léamh:

Abadan, 25 Iúil, 1965:

A an tUasal Aterhov, a chara,

Thug do leabhrán beag atharú mór ar mo dhearcadh meabhrach, ionnus go mbreathnuighim orm cheana mar dhuine amh. Níl a fhios agam

Machine Translated by Google

conas buíochas a ghabháil leat. Ní áibhéil ar bith é a rá go bhfuil mo shaol i gcomaoin agat. Is tusa Íosa ár linne, ag tabhairt beatha do na heasláin agus do na leath-mharbh, agus cén saol milis é sin!... Tá sé dochreidte domsa gur féidir le duine do leabhar a léamh agus gan a shlí mhaireachtála a athrú.

SADARAT, Abadan, Peirsis.

***

Tar éis mo líon mór a fhoilsiú in Airméinis, amh-
Tá líon mór daoine ag ithe san Airméin.

Yerevan, 24ú Márta, 1961.

A Uasal Hovannessian, a chara,

Tá an chéad imleabhar de do shaothar dar teideal Raw-Eating faighte ag Lárleabharlann Acadamh Eolaíochtaí na hAirméine le buíochas. Chun éilimh ár léitheoirí iomadúla ar do shaothar dar teideal "Raw Eating" a shásamh, seol cúig chóip den chéad imleabhar chugainn, le do thoil, i bhfianaise go bhfuil an dá chóip a seoladh cheana féin i gcúrsaíocht i gcónaí agus go bhfuil moill mhór orthu. ag freastal ar éilimh an iliomad léitheoirí."

ACADAMH EOLAÍOCHTA NA hAIRMÉIN, H.MECHERIAN,
Stiúrthóir na Rannóige Iomlán.

***

Yerevan, 20 Samhain, 1961.

A Uasal Hovannessian, a chara,

Tá deich gcóip faighte againn den chéad imleabhar de do shaothar dar teideal `Raw-Eating', a cuireadh i láthair ár leabharlann, agus gabhaimid ár mbuíochas ó chroí as.

Yerevan, 16 Meitheamh, 1965:

Machine Translated by Google

Is mian le Stiúrthóireacht Leabharlann Stáit na hAirméine a mbuíochas ó chroí a ghabháil as sé chóip de do leabhar dar teideal 'Along the Paths of Raw-Eating', a bhronn tú ar an Leabharlann.

Tá líon na ndaoine ar spéis leo amh-ithe ag méadú de réir a chéile agus is mian le go leor acu do leabhair a bheith agat. An bhféadfá cúpla cóip eile de d'fhoilseacháin a ligean dúinn?

AN AIRE CULTÚRTHA, AN Airméin,

LEABHARLANN STÁIT NA POBLACHTA AM MIASNIKIAN,

ARAZI TIRABIAN, Stiúrthóir.

***

Ina dhiaidh sin is minic a sheol mé fiche nó tríocha cóip de mo leabhair chuig an leabharlann seo, gan a bheith ag súil le haon tuairisceán nó cúiteamh. Ar an drochuair, mar gheall ar na fadhbanna agus na teorainneacha a chuir an tAontas Sóivéadach ar dhaoine (deachtóireacht i gcoinne trádála príobháidí) buailim le gach iarratas ar leabhair a fhaightear ón Aontas Sóivéadach go hiomlán saor in aisce, is cuma an dtagann iarratais dá leithéid ó institiúidí poiblí nó ó dhaoine aonair príobháideacha.

Sleachta as litir a scríobh an Eminent (an file Airméinis), Hovhannes Shiraz:

Yerevan, 4 Eanáir, 1962.

Ter Hovannessian, a chara,

Is de sheans amháin a tháinig mé trasna ar do leabhar inmholta dar teideal `Raw-Eating'. Tá tú i ndán duit a bheith i do Shlánaitheoir mór ar an gcine daonna leath-wit seo ar fad. Is mór do fhionnachtain, amh-ithe, agus fionnadh Darwin mór; go deimhin, is mó agus is daonnúla é, ní hea, ba chóir dom a rá níos daonchairdiúla ná gach fionnachtana móra na gcéadta bliain roimhe sin. Ach, faraor, tá carraig invincible ina seasamh os do chomhair. Mura mbeadh ach an naíonán dall seo, an cine daonna, mar a thugtar air, atá meallta leis na mílte bliain,

Machine Translated by Google

teacht ar a céadfaí, tréigean an tine agus lean tú feadh an chosáin stuama a d'oscail tú, bheadh an gníomh foréigin imithe as an taobh istigh den fhear. Ach tá an cine daonna, leis an iliomad cine agus treibheanna seo go léir, fós ag cloí go dlúth leis an tine, agus an caonach ag cloí leis an gcarraig. Ní thréigeann sé a bhia cócaráilte bás a thabhairt, agus ní thréigean go fóill é... Mar sin féin, póg mé do mhala bhrón agus déanaim lúcháir ar an smaoineamh gur rugadh Airméinis thú. Tá tú fíor-bhásmhar ..."

Hovanes Shiraz, 20 Bealach Lenin Erevan.

***

Óna óige, scríbhneoir na litreach seo a leanas, óg mac léinn, go raibh fulaingt ó go leor galair, lena n-áirítear an bhruitíneach, an fiabhras scarlet, leicneach (parotids), maláire, aingíne, slaghdáin éagsúla agus catarrhs, earache, toothache, constipation, buinneach, haemorrhoids, appendicitis agus athlasadh ainsealach an gall-bladder (cholecystitis) . Sa lá atá inniu ann tá bia amh tar éis é a shaoradh ó na fulaingtí sin go léir, agus cuireann sé a bhuíochas in iúl sna línte seo a leanas:

Yerevan, 5 Feabhra, 1964.

A mhúinteoir daor, tá mé in olcas as focail a chur in iúl don mhothúchán buíochais agus den mhórmheas a bhí mé ag siamsaíocht chugat le míonna anois, mar tá cuma ridiculously neamhleor ar gach focal.

Le haistriú draíochta amháin tháinig tú chun deireadh a chur leis an tromluí a bhí ag bagairt ar mo shaol, díreach mar, gan amhras, déanfaidh tú mar an gcéanna do dhaoine eile freisin, go dtí go gcuirfear deireadh le fíorchúis na tromluí sin - buíochas leat.

Tháinig tú chun deireadh a chur leis an daille súl oscailte sin, an bodhaire géarchluasach sin agus an buile neamhfhiosrach sin inar tumadh mé, cosúil le gach duine eile.

Tháinig tú le lampa draíochta a léiriú i gcoinne an cruinneachán na bhflaitheas an ghnúis sin ba liomsa go fírinneach agus nach raibh mé in ann go dtí sin ach aisling agus tuairimíocht a dhéanamh ina leith.

Machine Translated by Google

Bogaim os comhair d'fhíor ghleoite agus cuirim fáilte romhat mar an fear atá níos mó faoi chomaoin agam ná mar a bhí dlite dom riamh d'aon duine eile.

Bogaim os comhair d'fhíor ghleoite agus cuirim fáilte romhat mar an laoch a bhfuil a ainm inniu i gcónaí ar bheola na ndaoine a shábháil sé, ach amárach beidh sé ar liopaí gach duine.

Bogaim os comhair d'fhíor ghleoite agus cuirim fáilte romhat mar chrosadóir don fhíorsibhialtacht, don fhíoreolaíocht, don fhíordhul chun cinn, agus mar throdaire ar son todhchaí gheal, shibhialtach.

Armen Vshtuni, Peirspictíocht Lenin 20, Erevan, An Airméin.

***

Yerevan, 29ú Márta, 1964.

Hovannessian a chara,

Níl le déanamh ach cúpla líne a chur in iúl duit go raibh earcach eile ag ithe amh, a bhfuil an chúis atá leis an gcineál nua cothaithe a ghlacadh bunaithe ní ar aon mhothú éadóchais de bharr breoiteachta éigin nó eile, ach ar na hidéil a spreag do smaointe móra. .

Caithfidh mé a admháil go bhfuil roinnt constaicí i mo bhealach, mar is bitheolaí é m'athair, agus is dochtúir é mo dheartháir, agus i mo theaghlach is mise an t-aon duine a chothaíonn ar aiste bia difriúil (gnáth). Tá sé naoi mí anois agam agus mé tar éis athrú go dtí an modh nua cothaithe agus tá mé ag baint suilt as sláinte den scoth. Feictear domsa go méadóidh litreacha mar seo, ag teacht chugat as gach cearn den domhan, go céimseatúil, agus nach mbeidh sé de shocair agat na línte buíochais a seoladh chugat a léamh. Rachaidh d'fhionnachtain sa stair.

***

18 Meitheamh, 1965.

Machine Translated by Google

Tá mé ag scríobh ó Leningrad. Tá mé ag leanúint ar aghaidh le mo chuid staidéir sa Conservatoire anseo. A bheith i gcónaí leat, cuirim mo mhianta is fearr chugat, muiníneach as an tuairim go bhfuil am ar do thaobh. Tugann na scrúduithe leighis a dhéanann mo dheartháir orm torthaí sásúla i gcónaí. Mothaím go han-mhaith go deimhin, cé go gcoinníonn mo mheáchan ag méadú go mall, ach is cinnte.

H. SVATCHIAN.

***

Yerevan, 6 Eanáir, 1965.

A Uasal Hovannessian, a chara,

Tá sé mhí anois go bhfuil mé ag cleachtadh amh-ithe. Ag eolas iomlán ar an bhfáiltiú iontach a thugtar do do leabhar i ngach cearn den domhan, ní mian liom sonraí a chur isteach agus na gnáthmholadh a dhéanamh arís. Gan dabht is é coincheap an bhia amh an bua is mó atá bainte amach ag an aigne dhaonna le linn iomlán na sibhialtachta.

Níor mhaith liom scríobh faoi mo thaithí phearsanta, mar, Tar éis dom na sleachta a luaigh tú as litreacha éagsúla buíochais a léamh, tuigim go bhfuil mo chuid freagraí ag teacht go hiomlán leis na frithghníomhartha a bhíonn ag tomhaltóirí eile earraí bia nádúrtha.

Tá tábhacht ar leith ag baint leis na hathruithe síceolaíochta a leanann láithreach, más rud é go deimhin nach dtagann siad roimh na frithghníomhartha fiseolaíocha.

Lig dom buíochas a ghabháil leat as an bronntanas uathúil a thug tú don chine daonna.

Vladimir Khachaturian, 38 Abovian St. Erevan.

***

Teachtaireacht Nollag ó bhean óg i Moscó :

Machine Translated by Google

Moscó, 20 Nollaig, 1964.

A an tUasal Aterhov, a chara,

Is cúis áthais dom beannachtaí an tséasúir a chur chugat, mar aon le mo bhuíochas pearsanta agus mo mhianta is fearr as bua do shaothair iontacha agus dhaonnúla.

Do leantóir, atá tar éis téarnamh óna galar croí fada agus tromchúiseach.

Ina dhiaidh sin, i litir deich leathanach tugann sí an scéal iomlán di tinneas agus téarnamh, a bhfuil achoimre orthu seo a leanas:

31 Márta, 1965:

D'athraigh mé go dtí amh-ithe i mí na Samhna, 1963. Ó shin i leith tá mé ní raibh nóiméad amhrais ann riamh. Sna laethanta sin bhí stair de ghalar croí agam cheana féin ag síneadh thar thréimhse naoi mbliana.

Ach lig dom tosú ón tús. Nuair a bhí mé ocht nó naoi mbliana d'aois bhí ionsaí orm scoilteacha. Ina dhiaidh sin thart ar dheich n-uaire sa bhliain bhain mé úsáid as laryngítis, fliú agus slaghdáin de gach cineál a chonradh, a mhair sé go deich lá de ghnáth. De réir a chéile forbraíodh tonsillitis ainsealach. Ag aois ceithre bliana déag d'aimsigh dochtúirí lot comhla mitral i mo chroí agus níos déanaí fuair siad carditis rheumatic. Ag cúig bliana déag bhain siad mo chuid tonsilí. Bhí mé i gcónaí ag fulaingt ó phian croí fada, néaritis, laige agus insomnia. D'fhreastail tromluí uafásacha ar an gcodladh gairid a lean uaireanta an chrá. Nuair a dhúisigh mé san oíche, chuir an dorchadas eagla orm. Ar an iomlán, ba ghnách liom trí nó ceithre mhí den bhliain a chaitheamh sa leaba. Ba le deacracht nach beag a dhreap mé staighre amháin; Ní raibh siúlóidí, cleachtaí coirp, snámh, taisteal, léamh, agus go leor pléisiúir agus caitheamh aimsire eile i gcónaí orm.

Bhí mé i gcónaí faoi chúram dochtúirí. Ba ghnách leo mise a 'leigheas' trí modhanna pirimide, aspairín, antaibheathaigh, anailgéisigh, vasodilators, soporifics agus drugaí eile dá samhail. Lean m'orgánach ar aghaidh ag agóidíocht i

Machine Translated by Google

ionadh i gcoinne na mbeart sin agus d'fhás mo riocht níos measa de réir a chéile. Ós rud é go raibh mé cinnte faoi neamhéifeachtúlacht na leigheasanna sin, scaoil mé amach iad go léir ar deireadh.

Le do thoil, logh dom as d'aird a áitiú le nóiméad den sórt sin sonraí. Feictear dom go gcuirfidh siad spéis inti, go háirithe ó tharla an t-athrú ar bhealach iontach. Thug mé suas béilí bruite gan aon deacracht. Dhúisigh cothú amh ionam braistint thaitneamhach d'íonú inmheánach agus d'éadrom. Beagnach thar oíche stop mo chroí ag cur imní orm. De bhrí go mbraithim pianta i réigiún an chroí roimhe seo ní hamháin uair sa tseachtain, ach beagnach GACH LÁ agus sin le haghaidh UAIREANTA FAOI DEIREADH, sa chéad bhliain de m'amh-ithe níor thug mé go dtí mo leaba lá amháin. , agus bhí na pianta i mo chroí teoranta ó sé go hocht bpanna MIANADÓIREACHTA ar bheagán iarmhairt.
Le bliain go leith anois níl aon ionsaí AMHÁIN agam den fhliú nó den fhuacht. Sna míonna tosaigh d'imigh an tinneas cinn orm go hiomlán. Ach ba í an mhíorúilt ba mhó domsa ná gur thosaigh mé ag titim i mo chodladh laistigh de CHÉAD NÓIMÉAD CÉILÍ tar éis dom dul ar scor a chodladh. Mhéadaigh mo chumas oibre; d'imigh mo dhiomailt roimhe seo, teannas néarógach agus greannaitheacht.

San fhómhar rinne mé turas go dtí an Airméin agus d'oibrigh mé sa `Matenadaran' (Stór na Lámhscríbhinní). Ba mhór an t-áthas é a bheith ag siúl cúig chiliméadar is fiche in aghaidh an lae sna sléibhte agus ansin filleadh abhaile go hiomlán réidh chun an léiriú a dhéanamh arís láithreach. Bhí mé i mo dhuine saor, a d'admhaigh nádúr isteach ina broinn ar deireadh. Is mór an t-aoibhneas é seo go deimhin, agus arís eile ba mhaith liom mo bhuíochas ó chroí a chur in iúl.

Moscó, 16 Lúnasa, 1965. Leanann mo shláinte dom gach sásamh, go háirithe ós rud é go bhfuil trialacha dian go leor de bhrú intinne agus néaróg (Hipirtheannas) ag m'orgánach, chomh maith le tuirse fisiciúil suntasach a tharla le linn turais sléibhe.

Críochnóidh mé go luath an dara bliain de m'amh-ithe. Ní féidir liom smaoineamh ar éirí as a bheith ag ithe amh a thuilleadh. Is le haghaidh soléite amháin iad na ceisteanna a chuir mé chugat agus ní féidir iad a chruthú

Machine Translated by Google

tá an t-amhras is lú agat maidir le mo thodhchaí. Thar aon ní eile, dar liomsa, is lú tábhacht atá le gnéithe fisiceacha na ceiste ná na boinn spioradálta, a bhí i gcónaí daingean agus dochloíte.

Olga Kerenskaya, 3 Frounze St. Moscó.

***

Toisc nach bhfuil mo chuid leabhar ar fáil go héasca san Aontas Sóivéadach, aistríonn daoine atá ag ithe amh amh ann achoimrí ar mo chuid foilseachán go Rúisis agus dáileann siad cóipeanna dúblacha díobh i measc a gcairde. Ansin déanann go leor daoine na hachoimrí sin a chóipeáil óna chéile.

Seo a leanas cuid de litir fhada a scríobh seanbhean Rúiseach a bhfuil cónaí uirthi i gceantar Moscó:

Khimki, 25 Aibreán, 1965.

Ní féidir liom a chur in iúl nó, ina áit sin, ní féidir liom teacht ar na focail chuí le mo bhuíochas gan teorainn a chur in iúl duit. Níl luach saothair ar bith sa tsaol seo fiúntach go leor chun do shaothair naofa a chúiteamh as corp agus anam an chine daonna a shlánú, do 'THÁTHÚ' A DHÉANAMH. Bogaim romat agus ní hamháin os do chomhair, ach freisin os comhair an duine a thug an t-oideas luachmhar sláinte seo dom, ina bhfuil roinnt sleachta as do leabhar. Go pearsanta ní raibh an t-ádh dearg orm do leabhar a fheiceáil. Mo chara - iarmhúinteoir -
do chóipeáil amach iad ní díreach as do leabhar, acht ó leabhar nótaí a cara léi — iar-oide freisin, agus is í an bhean so atá ag sgríobhadh na línte so chugat anois, óir is truagh mo radharc féin. Ní féidir liom a fheiceáil ach le súil amháin agus le cabhair ó ghloine formhéadúcháin, nó ba cheart dom buíochas a ghabháil leat go mór níos luaithe.

Thosaigh mé mo chleachtadh ar an 15ú Feabhra agus ó shin i leith níl aon bhia cócaráilte, fiú arán ith... Beidh mé nócha ar an 15 Lúnasa, 1966. Táim níos tréine ná mo chairde go léir, agus tá an méid sin fianaithe ag daoine eile, freisin.

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya St. 12, Khimca.

Machine Translated by Google

***

Sundsvall, 12 Lúnasa, 1965.

A Uasal Hovannessian, a chara,

Scríobhann m'aintín agus a fear céile, atá beirt ina ndochtúirí in Yerevan, Danielian dá n-ainm, chugam gur bhain siad an-tairbheach as do mholtaí agus go spreagfaidís ó chroí mé chun do mhodh cothaithe agus leigheas a ghlacadh. Mar sin, ba cheart dom a fhiafraí de mo sheal an bhféadfá cóip de do shaothar dar teideal 'Raw-Eating' a chur chugam, agus gabhaim buíochas leat as ucht.

Is gínéiceolaí mé ó Iostanbúl. Le dhá bhliain anuas tá mé ag obair in ospidéal i Sundsvall, an tSualainn. Is le mór-spéis agus mórtas a léifidh mé do leabhar agus do threoracha, as a bhfuil an oiread sin tairbhe bainte ag go leor daoine cheana féin."

an Dr. Shabuh Sedikian, Lanslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Moscó, 19 Samhain, 1966.

A an tUasal Aterhov, a chara,

Is ábhar iontais dom soiléireacht agus simplíocht do smaointe. An féidir i ndáiríre fionnachtain iontach den sórt sin a nochtadh ar bhealach chomh simplí? 'Ó daonna! Chruthaigh agus chothaigh an dúlra tú féin agus do chealla le bia amh. Chomh fada is nach bhfuil tú eolach go hiomlán ar struchtúr agus ar ghníomhaíochtaí feidhmiúla na gceall sin, ná cuir isteach ar a gcuid oibre trí shubstaintí neamhnádúrtha, nimhiúla éagsúla.

Is mic léinn iarchéime iad mo bhean chéile agus mé féin. Is fisiceoir mé agus is dochtúir í.

Tá an-suim againn i do chuid oibre...

Machine Translated by Google

MICHEAL MINASIAN.

***

Jermook, 6 Márta, 1966.

Maith thú, a eolaí na n-eolaithe! Maith thú, a mhúinteoir na daonnachta!

Is cúntóir dochtúra mé ag an Health Resort of Jermook i Airméin. Tá mé ag cleachtadh amh-ithe ón 4ú Samhain, 1965, tar éis do leabhar a chur ina luí. Tá mé cinnte go ndéanfar mé a leigheas ar an modh a iomadaíonn tú. Ó 1947 i leith bhí mé ag fulaingt ó scoilteacha, polyarthritis agus neamhoird de na hartairí corónach. Ó 1963 i leith bhí mo shláinte imithe in olcas tuilleadh, mar gheall ar athlasadh géar sna duáin, nach raibh mé in ann ach faoiseamh páirteach a fháil uaidh trí watermelons a ithe.

Ón séú lá d'ithe amh mhothaigh mé pianta troma i mo chuid alt, ach tháinig deireadh leo ina dhiaidh sin... Le linn na bhfrithghníomhartha maidir le hamh-ithe ní raibh taithí agam ar at sna hailt a bhíodh in éineacht le gach ionsaí airtríteas. Ní raibh mé ag fulaingt ó na paroxysms fiabhras agus braite a bhíodh a gcuma a dhéanamh nuair a bhí riocht mo duáin níos measa. Anois is breá liom codladh an-fhónta agus tá mo ráta cuisle tite ó 120-140 go 90-

100 beats in aghaidh an nóiméid (faoi choinníollacha brú). Imithe pianta na hoíche i mo chroí, an dandruff ar mo cheann agus an perspiration ar mo chosa. Tá cúig chileagram meáchain caillte agam cheana féin agus tá mo phianta rheumatic imithe in éag. Mothaím go maith agus tá mo neart ag méadú i gcónaí.

Tá mo bhean chéile agus mo mhac sé bliana d'aois freisin ag uchtú amh-ithe. Tógfaidh mé mo thríú mac - mí d'aois anois - mar a thóg tú d'iníon *Anahit.*

A mhúinteoir daor, tá mé ag obair mar chúntóir dochtúra le haghaidh ocht mbliana déag agus anois ag seacht mbliana is tríocha d'aois táim ar tí cúrsa comhfhreagrais a dhéanamh san Institiúid Oideolaíochta. Ach is i do leabhar a fuair mé ar deireadh na freagraí ar roinnt de na

Machine Translated by Google

fadhbanna atá ag cur as dom le fada — freagraí nach raibh mé in ann teacht orthu in aon áit eile. "Ceann de na fadhbanna sin is ea an fáth nach féidir le leanaí siúl cosúil le hóg ainmhithe eile ón gcéad lá breithe. Táim lánchinnte anois go bhfuil an chúis leis seo agus go leor lochtanna fiseolaíocha eile i leanaí le lorg sa chócaráil. bia a d'ith a dtuismitheoirí agus a sinsir I mo thuairim tar éis trí nó ceithre ghlúin d'itheoirí amh beidh na lochtanna sin uile curtha ar ceal.

an Dr Vachagan Gasparian, Jermuk, an Airméin.

***

Tá mo dheirfiúr is sine ina cónaí in Yerevan. Seolaim beartáin mhóra chuici go rialta de leabhair, a chuireann sí i láthair na ndaoine atá go dona tinn nó atá cinnte ina n-itheantóirí amh. *Seo cúpla sliocht as a litreacha iomadúla:*

"A Arshavir, a chara, tá a fhios agam go gcuirfidh an litir seo an-áthas ort. Tá dul chun cinn tapa á dhéanamh ag ithe amh in Yerevan agus i gcúigí eile. Ní théann lá thart gan duine ag glaoch nó ag tabhairt cuairte orm. Tagann siad chun comhairle a lorg nó chun leabhair a iarraidh. Cuirim do leabhair i láthair na ndaoine atá i ngátar i ndáiríre. Tá éileamh gan teorainn ar leabhair, a théann ó lámh go lámh agus a laghdaítear go luath go tatters. Is cúis mhór imní dom an nós atá agat leabhair in aisce a sheoladh chuig gach duine a iarrann. Conas is féidir leat costais bhrúite den sórt sin a íoc?

Ní féidir leat a thuiscint cé mhéad othar a leigheastar trí bhia amh, atá fíor-bhuíoch duit. Daoine daonnúla cosúil leatsa is ea daoine anseo.
Chomh luath agus a fhaigheann duine ar ais a shláinte caillte, glacann sé air féin cúram a ghaolta tinne a leigheas agus mar sin téarnaíonn cúigear nó seisear eile ó neamhoird thromchúiseacha. Tagann siad chugam ansin agus insíonn siad a dtaithí.
Tá daoine nach raibh in ann céim a bhogadh anois in ann na mórán ciliméadar a shiúl.

Machine Translated by Google

Bhí éidéime na lámha ag fulaingt ar cheann de na hothair sin agus na cosa ar feadh fiche bliain, agus meáchan nach lú ná 115 cileagram. Tar éis dó aiste bia amh-ithe a ghlacadh, chaill sé 10 cileagram i 20 lá. Dúirt a mhac, 'Tá m'athair, nach raibh roimhe seo in ann a lámha agus a chosa a bhogadh, ag siúl anois mar leanbh.' Beannaíonn siad duit agus Anahit i gcónaí.
Bhí othar eile ag fulaingt ó athlasadh a chorda gutha, agus cailleadh beagnach iomlán a ghutha. Tá a shláinte sroichte go hiomlán anois aige tar éis aiste bia amh ithe ach mí go leith.
Arís, bhí suppuration na duáin ag fear óg de 28, agus braoiníní ginearálta dá chorp ar fad. Bhí a riocht chomh tromchúiseach sin gur tréigeadh gach dóchas dó, ach tá sé sách maith anois a bhuí le hamh-ithe. Tá an oiread sin cásanna comhchosúla ann go bhfuil sé dodhéanta go leor scríobh mar gheall orthu go léir. De réir a gcuid meastachán féin, in Yerevan amháin tá 2,500 n-itheann amh anois, a raibh go leor acu go dona tinn le fada an lá, ach atá ag baint suilt as an tsláinte foirfe anois. Déantar daoine a leigheas ó ghalair an chroí, concretions saillte, brú fola ard, ulcers boilg, athlasadh na duáin, an ae agus lamhnán gall-, calculi agus go leor neamhoird an-tromchúiseach eile.

Bhí mé an-tinn mé féin. Bhí brú fola ard orm agus mé ag glaoch sna cluasa agus bhí athlasadh san ae orm. Bhíodh mo shrón ag fuiliú dhá nó trí huaire sa lá, mhothaigh mé lag agus chodail mé go dona. Bhí mo chroí i riocht chomh dona sin go mbíodh sé ag smaoineamh orm gach oíche ar cheart dom solas an lae a fheiceáil arís. Ach anois codladh mé chomh tapaidh sin nach gcloisim an chlann ag dul ag obair ar maidin. Go deimhin, mothaíonn siad imníoch uaireanta nuair a éiríonn mé ró-dhéanach, ag ceapadh go gcaithfidh mé a bheith tinn. Tá mé caolaithe go leor agus is cuma cé mhéad a shiúlann mé, ní bhraitheann mé tuirseach - chun iontas mór gach duine.

Cothaíonn daoine a itheann amh caidreamh cairdiúil lena chéile. Tráthnóna amháin tugadh cuireadh dom go baile na gColósaigh. *(Is sean-phéintéir é an tUasal Colozian in Yerevan. Tá scéal a mhuintire thar a bheith suimiúil.*

Machine Translated by Google

ospidéal, d'athraigh sé go dtí amh-ithe agus d'éirigh sé go hiomlán óna bhreoiteacht. Bhí ionfhabhtú fungas (blastomycosis) ar a bhean chéile. Tar éis ceithre mhí d'ithe amh thosaigh a hingne ag fás agus d'imigh a casacht as. Phós a n-iníon, d'éirigh léi a toircheas nuair a bhí sí ag ithe amh agus rug sí a leanbh gan rian den fhuil, tá sí ag tógáil a linbh anois ar chothú amh.)

Bhí tríocha dó amha-ithe iomlán, i dteannta a gcuid féin teaghlach de cheathrar. Teipeann focail orm ag cur síos ar an bhfáilte a fuair mé uathu. Bhí bord an-álainn agus iontach ullmhaithe acu, agus é lódáilte le sailéid amha blasta, cúig nó sé chineál toirtín amh an-bhlasta, ceann acu ar thug siad Anahit mar ainm air, `pilau' speisialta arbhar Indiach maisithe le torthaí triomaithe sáithithe in uisce, agus gach cineál torthaí úra agus cnónna. Ag an deireadh thug siad isteach mias blasta de chruithneacht measctha, coirce, gallchnónna, rísíní.

Dochtúirí, ealaíontóirí, ceoltóirí agus léachtóirí a bhí sna haíonna ar fad. siad rinne roinnt óráidí. Ar deireadh tháinig sé chun solais go raibh sé cothrom tríocha bliain ó bhainis an Uasail Agus Bean Uí Choloisín.

Tá líon cothrom dochtúirí tar éis éirí amh-itheann. Tháinig dochtúir óg agus a bhean chéile, a bhí ina dochtúir freisin, chun mé a fheiceáil ón Ionad Sláinte ag Jermook. Dúirt siad liom go raibh daichead nó caoga othar acu in aghaidh an lae, agus bhí do leabhair ag teastáil uathu go léir. Dhearbhaigh siad dom go bhféadfadh na mílte éileamh ar do leabhair. Bhí léacht tugtha ag an dochtúir ag Spitak faoin gcaolar, agus labhair sé ag an deireadh faoi bhia amh agus chomhairligh sé dá lucht éisteachta cóip de do leabhar a fháil agus, tar éis é a léamh go cúramach, a mholtaí a chur i bhfeidhm.

Tháinig dochtúir íontach seasca a ceathair chugam ó Kirovakan. Dúirt sé liom go raibh sé an-tinn, ach go raibh sé, mar aon lena bhean chéile, tar éis ithe amh a ghlacadh breis is bliain ó shin agus dá bharr sin go raibh a shláinte slánaithe aige. Dúirt sé liom freisin go bhfuil Stiúrthóir Chathaoirleach na Sláinteachais Chothaithe in Institiúid Leighis Yerevan, an Dr. A. Harootiunian,* tar éis léacht a thabhairt ag Kirovakan i láthair dochtúirí, othar agus, thar aon rud eile, daoine a raibh amhábhair iontu. Ag deireadh na léachta,

Machine Translated by Google

bhí ceist an bhia amh tar éis dul faoi chaibidil. D'éiligh roinnt daoine a bhí ag ithe amh, a bhí ina luí in ospidéil ar feadh míonna gan toradh ar bith agus a bhí leigheasta anois ag ithe amh, go ndéanfaí scrúdú ar a gcuid taifead ospidéil agus go ndéanfaí comparáidí cuí lena riocht reatha. Ba mhian leo freisin a fháil amach cén fáth ar cháin an cainteoir go poiblí bia amh gan na fíricí ábhartha a scrúdú. Bhí duine de na hamh-itheantóirí ina sheasamh fiú agus d'iarr sé ar an dochtúir Kirovakan ar aithin sé é. Nuair a fuair sé freagra diúltach, lean sé air: 'Is mise an t-othar ar mheas tú a chás a bheith gan dóchas agus a scaoil tú amach as d'ospidéal chun bás a fháil sa bhaile. Agus inniu, a bhuí le hamh-ithe, táim lánshláinte.' Bhí bunús leis an dochtúir."

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

**Chuir an fear seo (Harootiunian) isteach roimhe seo alt in a nuachtán ar a dtugtar "Cumannach"!! foilsithe in Yerevan (1964, Uimh. 17I), ina bhfuil gan na buntáistí a bhaineann le hithe amh a shéanadh go hiomlán! Chuir sé srian lena húsáid go cásanna teoranta de ghalair áirithe amháin, agus ag an am céanna mhol sé na próitéiní ainmhithe díobhálacha agus na vitimíní saorga. Ar deireadh, thug sé rabhadh dá léitheoirí gan bia a thabhairt do bhia nádúrtha gan comhairle dochtúra. Ar na dearbhuithe seo tá freagra géarchúiseach tugtha agam cheana féin i mo shaothar Airméinis dar teideal "Along the Paths of Raw-eating".*

***

Is í an bhean seo máthair-chéile an amhránaí cáiliúil Airméinis (Ofelia Hambardzumyan), bean an-chliste a bhfuil trí litir déag scríofa chugam go dtí seo, luafaidh mé cuid acu mar seo a leanas:

20 Samhain, 1966:

A Uasal Hovannessian, a chara,

"Beag dhá mhí ó shin, léigh mé do leabhar amh-ithe, a tugadh ar iasacht dom le lá amháin, agus é chomh spleodar, chomh díograiseach agus a bhí blas, focal ar fhocal, nach bhfuil an peann in ann agus nach bhfuil sé in ann cur síos a dhéanamh air. San am atá thart, Bhí mé go dal

Machine Translated by Google

rushing i dtreo an bháis, leis an marc de chomhlacht bréagach ceangailte le mo aghaidh le blianta fada. Ach imithe sé go luath ag an amh-ithe.

Níor chríochnaigh mé do leabhar máistreachta a léamh go fóill, nuair a chuir mé na buidéil agus na capsúil go léir de bhia cócaráilte agus leigheas nár scar liom riamh chuig an mbosca bruscair. Ba é mo 61ú breithlá nuair a ghlac mé leis an bronntanas seo uait agus chinn mé a bheith ina vegan amh. Ní dhéanfaidh mé dearmad go deo ar an lá seo; Is féidir leat buille faoi thuairim go han-mhaith cad iad na hathruithe a tharla i mo chorp scriosta. Le blianta beaga anuas, faoi bhrú ó ghalair éagsúla, bhí saol trioblóideach agam. Go háirithe an galar ceathartha suffocating agus sciatica dofhulaingthe a ghoid codlata uaim. Tar éis dom a bheith saor ó ghreim éadrócaireach na ngalar, tháinig mé chun bheith ina dhuine gníomhach, láidir agus láidir agus rith mé timpeall mar fia an lá ar fad. Ní féidir liom focail a aimsiú chun mo bhuíochas a chur in iúl; A genius na bhfilí, a chara...

Glac le do thoil le beannachtaí cara i bhfad i gcéin atá bródúil as an gceann deireanach í Tá an t-ainm mar an gcéanna leatsa (Ter Hovannessian). Anois ní féidir liom seasamh conas a chuireann daoine substaintí tocsaineacha isteach ina gcorp? Táim ag fulaingt nuair a chuimhním ar an gcaoi, mar thoradh ar aineolas, a thug mé cuireadh do mo mhuintir go dtí mo theach agus ábhair chócaráilte a thabhairt dóibh le mo lámha féin.

Sular ith mo bhuille croí go h-amh inis dom stróc, a measadh, i mo thuairim, mar bhás taitneamhach éasca, Ach anois ba mhaith liom a bheith beo a léamh le mo shúile féin agus a chloisteáil le mo chluasa féin go bhfuil ainm mo dhearthár ar an. teangacha an domhain uile. Tá do chuid oibre ciallmhar, ní mór an bia bruite a threascairt, beidh an bua ag teacht chugat.

2 Lúnasa, 1967:

“Anois go breá sláintiúil agus rathúil, cosúil le duine fíor, cuirim tusa mo thríú litir. Tá mothúcháin mo chroí chomh mór sin nach bhfuil mé in ann iad a scríobh ar pháipéar; Tá mo shláinte láithreach faoi chomaoin agam ort, a Shlánaithe an chine, a dheartháir, an nglaoim mo dheartháir ort?

Nuair nach bhfuair mé freagra uait ar mo dhá litir roimhe seo, fuair mé do leabhar mór ar iasacht ó mo chairde agus chóipeáil mé é ar fad i dtrí leabhar nótaí tiubh. Anois tá an chóip seo ag athrú lámha. Níos déanaí, fuair mé amach gur sheol tú leabhair agus litreacha, ach níor shroich siad dom.

Anseo, tá líon na gcreidmheach i veganism amh ag méadú ó lá go lá ; Tá dochtúirí ina measc freisin. Tagann an chuid is mó acu chugam le haghaidh

Machine Translated by Google

roinnt ceisteanna, a chur chun cinn mé bia amh; Déanaim cácaí, halva, sailéid agus dolmeh amh agus taispeánaim do dhaoine iad, clóim a dteagasc agus dáilim ar dhaoine iad, scríobhaim d'ainm ar na cácaí le rísíní; Cheannaigh mé ceann de na cácaí seo do do dheirfiúr. Ghlaodh sí, chuir sí barróg orm agus dúirt, "Is beirt deirfiúracha sinn inniu. Bíonn doras mo thí ar oscailt daoibh i gcónaí." Thug sí an dara himleabhar de do leabhar dom.

Buailim go minic le do dheirfiúr, léigh do litreacha agus do dhoiciméid, táim ag na grianghraif, d'fhéach mé le comhbhá mór ar na grianghraif de do bheirt leanaí a bhí amú ag bianna "a neartú" agus "éifeachtach" drugaí; Rinneadh iad a íobairt, ach ina ionad sin inniu sábháltar na mílte duine ó bhásanna áirithe agus cuireann siad beannachtaí ina gcuimhne. D'fhág geniuses móra san am atá caite a gcuid oibre gan chríochnú mar gheall ar an gcineál seo bianna agus cógais agus tá siad básaithe ... agus is tú féin a nocht an rún seo. Bíodh an teanga balbh a bhfuil leomh na fíricí seo a shéanadh.

Anois lig dom labhairt beagán fúm féin. Sílim go mbeadh sé suimiúil chun go mbeadh a fhios agat conas a bhí mé sular thosaigh mé ag ithe amh agus cad é mar atá mé anois. Bhí mé seacht mbliana déag d'aois nuair a bhí pian trom orm ar thaobh na láimhe deise de mo dhroim. Níorbh fhéidir leis na dochtúirí an chúis a thuiscint agus níor chuir siad ach míchompordach orm le cógais agus suathaireacht. Tar éis sé bliana, tógadh go dtí an t-ospidéal mé ar deireadh agus mé ag fáil bháis. Iompaigh sé amach go bhfuil mo duáin ceart iomlán de chlocha agus pus. Duine intleachtúil ab ea an t-ollamh a bhí ag oibriú ar mo dhuán a bheadh, dá mbeadh sé beo, sínithe do fhionnachtana leis an dá lámh; Dúirt sé liom go bhfuil dochtúirí ith leath de do duáin mar gheall ar massages agus drugaí díobhálacha agus gáire. D'ordaigh sé dom dearmad a dhéanamh ar fheoil, uibheacha, picilíní, uiscí mianraí agus bianna saillte a ithe go deo agus níos mó glasraí agus to

Lean mé an t-ordú seo ar feadh dhá nó trí bliana, nuair a bhraith mé níos fearr, thosaigh mé ag ithe gach rud arís. Beagán ar bheagán, mhéadaigh mo ghoile agus mhéadaigh mo mheáchan ó lá go lá; Cosúil le daoine eile, shíl mé gur comhartha sláinte é seo, ach d'éirigh sé a mhalairt. Ar dtús, thosaigh tinneas cinn mór, ansin d'ardaigh mo chosa, agus ag ceithre bliana is daichead, cuireadh fiacla nádúrtha in ionad fiacla saorga. Shroich mo meáchan coirp ochtó dó kilos; Bhí ganntanas anála, casacht ainsealach, palpitations agus boilg géar timpeall orm. Níos déanaí, tháinig goiter le feiceáil, a

Machine Translated by Google

timpeallaithe mo mhuineál mar ubh crua. Bhí na dochtúirí ag iarraidh oibriú, ach dhiúltaigh mé. Ansin, bhí sciatica, arteriosclerosis, brú fola, hemorrhoids, gout, etc lagú mo chorp ar fad a mhéid nach raibh mé in ann siúl.

Bhí mo sheomra cosúil le cógaslann táibléad aspirin, pirimidín, valocardin, milocardin, analgin, beloid, capodiazit agus nimheanna eile, a rinne suas leath de mo bhia. Bhí díomá orm leis na dochtúirí agus toisc go ndúirt gach duine go mbaineann na hairíonna seo le haois, shíl mé go raibh deireadh mo shaol tagtha. Bhí mé tuirseach den saol seo agus níor mhian liom ach go gcuirfeadh stróc simplí deireadh leis na náiriú sin. Níor tharla sé riamh dom go bhféadfadh míorúilt teacht chun cinn agus mé a shábháil ón tromluí seo. Ach tá sé seo ceangailte. Anois tá seacht gcileagram déag diabhal imithe (déanann scríbhneoir na litreach dearmad go bhfuil seacht gcileagram déag de chealla úra agus shláintiúla carntha ag a corp bunaidh le linn na tréimhse itheacháin amh seo, is é sin, ní raibh an diabhal seacht gcileagram déag, ach tríocha is ceithre kilos agus b'fhéidir fiú níos mó) agus mé ag siúl ó cheann ceann na cathrach go dtí an taobh eile den chathair le meáchan fíor seasca is ceithre kilos agus tóg na 132 céimeanna an mhonarcha coinneac le bagáiste trom chuig iníon mo dheirfiúr atá sa chlinic ann agus mar gheall ar oibrithe. agus na dochtúirí ann go hiomlán eolach ar mo riocht roimhe seo, tá siad ionadh.
Go háirithe nuair a thógann siad mo bhrú fola agus a fheiceáil trí cinn déag in ionad naoi déag. Cuirfidh sé seo orthu a dtuairim a athrú agus i ndáiríre an fhírinne a bhuaigh. Ullmhaím bia vegan amh blasta i mo theach agus tógtar chucu é, itheann siad agus deirim: "Seolann Hovannessian a chuid leabhar chuig an domhan ar fad saor in aisce. Déanaim bia amh a chóireáil le daoine freisin, itheann siad an oiread agus is mian leat." Tá mé i mo chónaí sa sonas seo le deich mí anois...

Ba mhaith liom cúpla focal a rá faoi mo detox. Bhí pian mo ghalair chomh dian sin nár mhothaigh mé na chéad fhrithghníomhartha díthocsainiúcháin, ach dá mhéad a d'ith mé, is amhlaidh nach raibh mé in ann mo dhóthain a fháil. Bhí gríos dearg le feiceáil ar thaobh clé mo chorp, rud a bhí pianmhar freisin, ach réitíodh é go luath. Fuair mo chraiceann tirim in áiteanna áirithe, itched, fuair dandruff agus d'éirigh sé níos fearr; Bhí dath mo fhual uaireanta geal dearg agus uaireanta bán agus tiubh, ach anois tá sé soiléir cosúil le huisce. Bhí cúpla tinneas cinn mór orm a tháinig níos fearr ina n-aonar. Ón gcéad lá de bhia amh, rinne mé dearmad go bhfuil leigheas sa saol seo. Ní féidir liom é sin a chreidiúint

Machine Translated by Google

tá mo chuid gruaige bán iompaithe liath anois agus tá sé ag téarnamh ina bhundath."

Litir Uimh. 12 - 7 Bealtaine, 1971

"Tá an oiread sin nuachta agam nach bhfuil a fhios agam cá dtosóidh mé agus cá gcríochnóidh mé. Lá amháin chuaigh mé go dtí an t-ospidéal le haghaidh roinnt oibre riaracháin, chonaic mé dochtúir baineann ag coinneáil do leabhair ina lámh, ag bailiú roinnt dochtúirí eile timpeall uirthi. agus ag míniú go díograiseach conas a shábháil a deartháir céile ó ghalar duánach tromchúiseach ag veganism amh. Ansin dúirt sí: "Tá litir mháthair-chéile Ofelia Hambarsoumian sa leabhar seo freisin. "Dealraíonn sé nach ndearna sí ' tá aithne agam orm.D'fhéach mé ar an leabhar agus chonaic mé gur fótachóip den leabhar céanna a bhí sínithe agam agus a thug mé do dhaoine Toisc go bhfuil do leabhar an-annamh, déanfar é a fhótachóipeáil ionas gur féidir le níos mó daoine é a úsáid. D'aithin an dochtúir mé, d'iarr sí orm dul chun othar a fheiceáil lá amháin, chuaigh mé ar an lá a bhí socraithe aga Bhí cóisir iontach eagraithe ag an iar-othar darb ainm Ozonian, atá sláintiúil go hiomlán anois; Is tréidlia é, is dochtúir é a bhean chéile, is ollamh ollscoile a dheartháir, is dochtúir í a bhean freisin, bhailítear roinnt iriseoirí agus roinnt daoine a itheann amh nua le chéile. Tháinig an Dr Abajian ó Kirovakan isteach le roinnt de na leantóirí nua a itheann amh.

Scríobh Ozonian litir chuig do sheansheoladh bliain ó shin nuair a bhí sé an-tinn, ach is dóigh liom nár shroich sé tú. Tá an litir seo chomh suimiúil agus chomh luachmhar go bhfuil mé á cóipeáil agus á cur chugat. Mar a fheiceann tú sa litir, bhí sé chomh tinn bliain ó shin go raibh díomá orthu ann, ach anois tá sé ag déanamh a chuid oibre le sláinte iomlán; ***Litir Ozonians:***

ÿ *"Níl a fhios agam cén teanga chun mo iontas agus mo mheas a chur in iúl duit cé hé an daonchara is mó agus an t-eolaí is mó san aois seo. Cé gur mar gheall ar mo ghalar duáin, táim chomh lag sin nach bhfuil mé in ann scríobh cúpla focal fiú chuig mo ghaolta is gaire, ach táim ag scríobh chugat le lúcháir, Is tusa an t-aon duine ar fud an domhain ar féidir liom scríobh chuige ach ní féidir liom scríobh Thug mo dheartháir do leabhar leis agus d'áitigh air sin Léigh mé é, shuigh mé sa leaba gan aon chion a dhéanamh air agus thosaigh go drogallach ag léamh an leabhair a bhí stróicthe ó bheith ag léamh an iomarca;*

mar gheall ar a dteanga ghéar agus paiseanta, chomh maith le do chuid smaointe domhain agus iarann, draíocht mo bheith ar fad. Ba é bás tragóideach na leanaí seo a sheol chuig siléir folaithe an aigéin eolaíoch tú ar thóir na fírinne. Ba chúis le brón mór tú a bheith mar ghrian na bitheolaíochta. Mar sin, tá an daonnacht faoi chomaoin ag do bheirt leanaí agus fanfaidh a n-ainmneacha i gcuimhne na náisiún i gcónaí. Tar éis dom do leabhar a léamh, chuaigh mé amh láithreach agus gan fanacht leis an toradh cneasaithe, cuirim mo bhuíochas in iúl. Toisc go raibh mé cinnte de fhírinne do ráitis; Toisc gur tréidlia mé agus go bhfuil an-eolach agam ar an bhitheolaíocht, d'fhéadfainn tuiscint níos fearr a fháil ar chomh mór agus atá do chuid focal. D'athraigh smaointe uile na heolaíochta bitheolaíochta, a bhí fréamhaithe go domhain i mo inchinn ar feadh na mblianta, in aon lá amháin. Táim cinnte go mbeidh an todhchaí ag bogha roimh do mhóráltacht, mar níor cuireadh aon fhionnachtain iontach i bhfolach riamh. Tá mé 40 bliain d'aois. Tá nephritis ainsealach agam, tá mo riocht an-tromchúiseach. Is é mo nítrigin fola 65-90 agus ní théann sé síos.
Ina luí sa leaba, díreach ag análú duit, táim cinnte go mbeidh mé ceart go leor. Beidh mé faoi chomaoin ag mo mháthair as breith a thabhairt dom agus faoi chomaoin agat as buanú mo shaol, go deo..."

Nuacht suimiúil eile: tháinig duine de na hiriseoirí san iris "Science & Life" go Yerevan ó Moscó chun taighde a dhéanamh ar fhorbairt créatúir bheo.

Tá go leor dochtúirí agus amh-itheantóirí a bhfuil taithí acu bailithe i dteach tuairisceora amh-itheann agus tá tuairisc scríofa aige. D'fhéach sé orm, agus ar 15 Samhain, 1971, is cosúil go raibh éifeacht ag litir uimhir 13 (bhí litir mhionsonraithe scríofa agam chuig eagarthóir an nuachtáin "Avangard"), toisc gur cuireadh in iúl dom ar an nguthán go raibh speisialtóir i galair an díleá. córas, an tOllamh Jivan Shmavonyan , ag iarraidh bualadh liom agus roinnt amh-eaters eile. Cad a d'fhéadfainn a dhéanamh ach cóisir a dhéanamh do na hamh-itheantóirí gníomhacha. Cúpla lá roimh chóisir, ghlac mé saoire as láthair ón oifig agus gan náire ar bith, rinne mé iarracht tábla a leagan amach a bheadh nua d'itheoirí beo freisin.

Arán amh, brioscaí, basaq, chomh maith le subha éagsúla amh déanta as duilleoga bláthanna, síolta pomegranate, fiú ó gallchnónna glasa a dhéanaim gach bliain san earrach, agus freisin le sailéid éagsúla, bhí maisithe agam.

Machine Translated by Google

trí táblaí móra an oiread sin go bhfuil sé deacair a rá. Ar feadh tamaill, ní raibh fonn ar éinne teagmháil a dhéanamh leis na trí chíste móra ar a bhfuil d'ainm ag taitneamh. Ar deireadh, ghearr mé é agus d'imir mé é. An tábla moaned as an meáchan na torthaí agus sú torthaí!



Feictear deirfiúr Aterhov (Siranush BabaKhanian) sa lár, tá an tOllamh ***Shmavonyan ar chlé,*** *agus Haikanush Ter Hovannessian ina seasamh taobh thiar di.*

Bhí an cruinniú ar siúl ar an 24 Deireadh Fómhair, 1971 ar 16:00. Dhá uair an chloig roimh ré, chuir mé fios ar do dheirfiúr ionas go gcrithfeadh na chéad daoine a tháinig isteach í mar d'ionadaí. Ar an gcéad dul síos, chuaigh an t-ollamh onórach féin isteach agus chroith sé mo lámh lena dhá lámh le aghaidh miongháire agus bhuail sé le meas mór ar do dheirfiúr. I nóiméad eile, ba dhochtúirí, ollúna ollscoile, iriseoirí, múinteoirí, etc. iad na haíonna amh-ithe ar fad, chuaigh thart ar daichead a cúig duine isteach ag an am céanna. Bhí ionadh orm, díreach ansin tháinig an Dr Abajian isteach ina charr le ceathrar mban lúfar agus cheerful ó Kirovakan; Labhair sé ar dtús ar a chuid tinnis agus chuir sé a bhuíochas chugat as fáil réidh leis na galair seo agus ghuigh sé gach rath ort féin agus ar do shláinte.

Ansin thug na hitheoirí beo go léir óráid ceann i ndiaidh a chéile agus thug siad míniú mionsonraithe ar na tinnis san am atá caite agus ar an tsláinte reatha. Bhí an t-ollamh ina shuí go ciúin, ag éisteacht go cúramach agus ag déanamh nótaí ina leabhar nótaí. Ní raibh aithne ag formhór na n-aíonna air, nuair a sheas sé agus chuir sé é féin in aithne tar éis tuairiscí na n-itheantóirí beo a bheith críochnaithe,

shuigh gach duine agus thosaigh sé ag éisteacht go ciúin. Thosaigh sé ag labhairt go mall faoina intinn agus a phleananna.



Léann duine de na hollúna ollscoile litir Hovannessian. Tá an Dr Abajian ina shuí ar a thaobh clé.

Dúirt sé: "Tá obair iontach déanta ag Hovannessian. Stair léiríonn gur tháinig na heolaithe is cáiliúla ó ghnáthdhaoine; Cé nach dochtúir é Hovannessian, ach lena fhionnachtain, seasann sé os cionn dochtúirí agus tá an ceart aige a bheith ina eolaí. Cé go bhfuil sé naimhde, ach tá an fhírinne go Bhuaigh sé. Tá gach duine agaibh ráite, a luadh, ach fanann na focail seo leat. Ba cheart duit daonra a eagrú, staitisticí a ghlacadh de na hitheoirí beo go léir, a chinneadh cad iad na galair a bhí orthu san am atá caite agus cad é an riocht ina bhfuil siad anois, agus na doiciméid seo a sholáthar dúinn." De réir a thogra, roghnaíodh coiste de 15 duine, i.e. agus bhí m'ainm cláraithe ann freisin Chinneamar cruinniú den sórt sin a chur le chéile uair amháin gach trí mhí.

Dúirt an t-ollamh gur smaoinigh sé ar sanatorium amh-vegan a bhunú, bhí caint ann freisin ar bhialann amh-vegan a bhunú.

Mar fhocal scoir, le hiarratas an Ollaimh, chuir mé i láthair roinnt fótachóipeanna de do litreacha, den litir ó rialtas na hIndia, de

Machine Translated by Google

an litir a scríobh mé chuig "Avangard", agus an litir Ózóinis agus Makarian. D'ith sé na sailéid agus na miasa eile go léir le pléisiúr mór agus d'iarr sé conas iad a ullmhú. Dháil mé deich gcóip de na foirmeacha sailéad a bhí agam ar na haíonna. Ní hé seo ceann de na leaganacha a sheol mé chugat, tá an ceann seo úrnua agus iomlán.

Mhair an cruinniú ó 16:00 go 21:00. Agus é ag fágáil, thug an proffecor ceann dá chárta dom agus ceann eile do Siranoush agus d'iarr orainn a bheith i dteagmháil leis i gcónaí. Dúirt sé le Siranoush: "Is mian liom go mór do dheartháir a fheiceáil, dul i gcomhairle agus plean éifeachtach a ullmhú i gcomhpháirt chun an ceann scríbe a bhaint amach go luath. Tá sé deacair cead a fháil chun taisteal thar lear; Scríobh chuig do dheartháir, b'fhéidir gur féidir leis a thionchar a úsáid. cuireadh a ullmhú"

Óráid an Ollaimh: **Jivan Mambre Shmavonyan , Papazian Uimh. 17, Yerevan.”**

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

Litir ó rialtas na hIndia:

Seirbhís Faisnéise Indiach - TS Kanwar

Tehran, 4 Eanáir, 1971, Ambasáid na hIndia. preas chomhlachú

“Mar a cuireadh in iúl dúinn, tá leabhar foilsithe agat faoin teideal “Raw-eating”. Féadfaidh tú a chur in iúl go bhfuil coiste cinnteoireachta ceaptha ag rialtas na hIndia le haghaidh Nature Cure, a dhéanann staidéir ar dhul chun cinn agus ar fhorbairt Nature Cure.
Tá do leabhar tugtha don choiste seo, a aithníonn agus a cheapann gur obair mhaith a bheadh ann. Mar sin, tá Aireacht Sláinte agus Pleanála Teaghlaigh na hIndia ag smaoineamh ar an leabhar ollmhór seo a dhíol go saor (ach cúig rupees) chun é a dháileadh. Ní bhainfidh siad leas as díol an fhoilseacháin seo.

Bheimis an-bhuíoch dá dtabharfá cead go cineálta rialtas na hIndia chun an leabhar seo a fhoilsiú i mBéarla agus i dhá theanga dhéag áitiúla eile.

Chomh maith leis sin, cuir in iúl dúinn má tá an leabhar seo nuashonraithe ó shin i leith Eagrán 1967. Nó ar mhaith leat é a mhodhnú go luath amach anseo?

Machine Translated by Google

Mar sin, beimid buíoch dá mbeadh an cead riachtanach againn an leabhar seo a fhoilsiú san India."

TS Kanwar.

Is é an institiúid sláinte is gníomhaí san India, a bhunaigh Mahatma Gandhi i 1964. Dáileann siad mo chuid leabhar agus feasacháin san India go rialta. Thug an institiúid seo Aireacht Sláinte na hIndia isteach do mo leabhar. Seo roinnt codanna de na litreacha a scríobh stiúrthóir na hinstitiúide sin chugam:

"Bhí léamh agam fút cúig bliana ó shin san British Vegetarian Magazine, rud nár thug mé mórán airde air agus a raibh beagnach dearmad déanta agam air; Go dtí an mhí seo caite, d'fhan bean Mheicsiceo a ritheann sanitarium ansin linn ar feadh trí seachtaine agus labhair sí go mór faoi. bia amh., Ó shin i leith, tá mé ag iarraidh go mífhoighneach teagmháil a dhéanamh leat agus leabhar a ordú, ach conas a d'fhéadfainn do sheoladh a aimsiú?, Ach cúpla lá ó shin tháinig beirt chugainn a bhí ar bia amh le cúig bliana agus thug siad dom do Ba é Gandhi a bhunaigh an institiúid seo agus bhí an t-ádh orm a bheith ag obair ann ar feadh deich mbliana le linn na mblianta deiridh dá shaol.

NATUR IONAD leigheas, Uruli-Kanchan, India

Uachtarán an Israel Vegan Society, príomheagarthóir ar "Nature and Sláinte" iris:

"Go raibh míle maith agat as na feasacháin a sheol tú. Déanaimid iarracht iad a fháil dóibh siúd ar mian leo iad a úsáid is mó. Tá céad imleabhar de do leabhar díolta againn go dtí seo; I dtír bheag nach bhfuil Béarla ar eolas ag an gcuid is mó den daonra, is iontach an rath a bhíonn ar dhíol an oiread sin leabhar. Tá clúdach na hirise "Nature and Health" (TEVA UBRIUT) á sheoladh chugat, ina bhfuil an grianghraf álainn de Anahit sé bliana d'aois clóite freisin. Anois tá alt á ullmhú agam le priontáil le grianghraf de Anahit dhá bhliain déag d'aois."

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Iosrael

Is é an dochtúir seo uachtarán Chumann Vegetarian na Breataine, a Tá cleachtadh aici i Londain, agus tar éis mo leabhar a léamh, bhí sí

Machine Translated by Google

ina luí agus tugann sé mo sheoladh dá othair agus a fhorordaíonn an leabhar ithe amh. Cruthaíonn an litir seo a leanas é seo:

"Léigh mé do leabhar faoi bhia amh. D'ordaigh an Dr Lato aiste bia bia amh chun mo ailse a chóireáil. Thug sé do sheoladh dom ionas gur féidir liom an leabhar a ordú uaidh. Seolfaidh mé deich ndollair tríd an bpost agus seol trí leabhar chugam le do thoil agus sé feasachán."

Bean Campbell Moodie, 31 Linden Garden, Londain, W. 2

Mrs. VERA STANLEY ALDER:

“A chara glórmhar, léigh mé do leabhar go cúramach faoi dhó agus bhraith mé é sin tabharfaidh an leabhar seo tús le ré nua don chine daonna. Tá sé an-riachtanach an leabhar seo a chur os comhair súile daoine ionas go mbeidh beogacht ghinearálta sa domhan faoi dheireadh. Is genius thú a bhí in ann an fhírinne shimplí foirfe a aithint agus í a mhíniú ar bhealach níos cruinne ná na cothaitheoirí go léir a bhfuil a gcuid leabhar léite agam go dtí seo.

Ar feadh na mblianta, tá mé ag cur béime ar dhaoine gur fruitarian é an fear agus seo mar a réiteofar fadhbanna an domhain agus cruthófar domhan órga. Cuireann do mana ("ná cócaireacht") deireadh leis na cúiseanna, na bearta, na modhnuithe go léir, le hordú simplí agus bunúsach. Cuirfidh tú deireadh leis na staitisticí agus mar sin de a pléadh go dtí seo, agus ina n-áit cuirfidh tú fíorshláinte agus sonas ar fáil do dhaoine.

Is saothar genius é do fhionnachtain, cosúil le fionnachtain leictreachais, agus b'fhéidir gur geniuses iad na daoine a thuigeann tú freisin.

Déanfaidh mé cibé rud a ghlacfaidh sé chun clú a chur ar do leabhar; Tá mé ag déanamh eagarthóireachta ar leabhar faoi láthair, ag scríobh leabhar eile agus ag tabhairt léachtaí. Tá na laethanta ró-ghearr chun na rudaí seo a dhéanamh. Anois tá staid an domhain ríthábhachtach, ach spreagtar m’fhear céile agus mé féin, i dtéarmaí fios a bheith agat go bhfuil tú féin agus do chuid oibre agus do rathúlacht fós sa saol seo. Glac leis le do thoil go bhfuilimid an-ghar duit.

Tá ceann de mo leabhair á seoladh agam chugat. "Tá muid vegan ar feadh na mblianta, ní dhéanaimid tobac a chaitheamh nó alcól a ól, agus anois tá mo fhear céile agus mé ag baint úsáide as do mhodh."

«COMHALTACHT AN AONTAIS DOMHAN» 8 First Avenue, Londain.

Machine Translated by Google

RIACHTANAS NA SLÁINTE » Foilsitheoirí Dlí Sláinte agus Beatha is Airde:

29 Aibreán, 1968:

"Fuair mé do leabhar. Ní hamháin go bhfuil an leabhar seo ar fheabhas, ach luíonn sé go foirfe le mo smaointe, gníomhartha, agus scríbhinní. Anois táimid ag foilsiú iris ar a dtugtar "ESSENCE OF HEALTH". Chomh maith le foilsiú na hirise seo agus mo leabhair phearsanta, ba mhaith liom leabhair eachtracha a dhíol a thaispeánann daoine ar an mbealach ceart. Chun na críche sin, is cinnte gur chóir do leabhar a chur san áireamh i mo chuid leabhar, mar sin cuir in iúl dom faoi théarmaí na lascaine mórdhíola le do thoil."

24 Bealtaine, 1968:

"Tá áthas orm seic $82.5 a sheoladh chugat le haghaidh caoga imleabhar de leabhair amhbhia. Má tá tú sásta na cearta a thabhairt dúinn chun an leabhar a phriontáil, glacfaimid go sásta leis. Tá na huirlisí go léir againn chun é a fhoilsiú."

Bosca 2821, Durban, An Afraic Theas.

MISEAN POIBLÍ DULAT RAM:

"Beidh ionadh ort an litir seo a fháil; Creid dom, tar éis do leabhar a fheiceáil, ní hamháin go raibh tionchar domhain ar chomhaltaí uile bhord stiúrthóirí na hinstitiúide seo, ach freisin go hiomlán cinnte nach féidir an daonra a shábháil ach trí bhia amh. gach galar Is eagraíocht charthanachta é ár bpobal.Tá cinneadh déanta againn gluaiseacht bia amh a chur i bhfeidhm san India Má ligeann tú dúinn do leabhar a phriontáil i mBéarla agus i dteangacha áitiúla, déanfaimid deich míle cóip a dháileadh saor in aisce ar an gcéad dul síos. déan teagmháil leis an Aireacht Sláinte freisin ionas go ndéanfaidh siad an tsaincheist seo a mheas ina gcuid gníomhaíochtaí freisin Shocraigh muid an fhírinne a chruthú in ospidéil freisin.

Tá a fhios againn go bhfuil a opponents ag do fhealsúnacht i dtéarmaí leasanna pearsanta, ach i dtír cosúil leis an India, ina bhfuil an chuid is mó den daonra bocht agus ocras, gheobhaidh bia amh talamh oiriúnach agus cuirfidh sé faoi deara na milliúin duine a mar thoradh ar. bia bruite agus nósanna agus nósanna mícheart ag fulaingt, a shábháil. “Níos déanaí, nuair a bheidh do leabhar

Machine Translated by Google

foilsithe agus go mbaintear an toradh amach, seolfaimid cuireadh chun na hIndia le do theaghlach agus an toradh a fheiceáil le do shúile féin."

Krishan Mohan, Leas-Pres. 17- B, Asaf Ali Rd. Deilí Nua

Tar éis dom an litir a fháil ó ambasáid na hIndia, chinn mé iarracht a dhéanamh arís agus údaráis ár dtír a chur ar an eolas faoin bua seo. Ar dtús, scríobh mé an litir seo a leanas chuig MohamadReza Shah Pahlavi, agus cheangail imleabhar Peirsis, Béarla agus Airméinis leis an Oifig Impiriúil.
An litir:

“Tá mé bródúil as an nuacht thar a bheith sásta a d’fhéadfadh a bheith deacair a shamhlú ar dtús a thabhairt duit.

Mar thoradh ar mo tríocha bliain d'iarrachtaí, staidéir, taighde agus eispéiris, inniu tá sé cruthaithe go cinnte go bhfuil cúiseanna gach galair mar gheall ar thomhaltas bianna cócaráilte, ceimiceáin agus substaintí marbha eile a chuireann daoine isteach ina gcorp i ngan fhios dóibh. Tháinig mé cinnte de seo nuair a chaill mé beirt de mo pháistí beloved, duine amháin ag deich mbliana d'aois agus an ceann eile ag ceithre bliana déag d'aois, mar thoradh ar oideas drugaí "éifeachtach" agus bianna "neartacha" ó dhochtúirí cáiliúla. Cuireadh i gcló agus foilsíodh leabhar mionsonraithe a bhí scríofa agam san Airméinis i 1960, ansin d’fhonn eolas a thabhairt do mo chomh-mhná/fir Peirsis i 1963, d’fhoilsigh mé paimfléad beag go sealadach i bPeirsis, ar chuir mé cóip de i láthair ag an am céanna. Thug an tUasal Pahlbod, Aire Cultúir agus Ealaíon an leabhar atá luaite faoi deara. Chuir sé glaoch orm agus tar éis roinnt cruinnithe chuir sé in aithne d Abbas Nafisi, Ard-Rúnaí Red Lion agus Sun. Thaitin an Dr. Abbas Nafisi agus an Dr Abolqasem Nafisi, ceann Ospidéal Máithreachais Khaje Nouri, le mo chuid smaointe agus tuairimí agus gheall siad gach cineál cúnaimh agus comhair; Ar mhaithe le réamh-imscrúduithe faoi bhia amh, chuir siad isteach mé chuig an Dílleachtlann Nemooneh agus an Naíscoil Uimhir a hAon agus Ospidéal na Leanaí Bahrami. Ar an drochuair, bhí roinnt deacrachtaí agam ann, toisc go raibh sé riachtanach roinnt dochtúirí agus fostaithe a scaradh ó sheansmaointe míchearta agus a gcuid smaointe a chur i dtaithí ar smaointe nua, mar sin, mar gheall ar an obair a chur siar, níor éirigh le m'iarrachtaí agus thréig mé go sealadach an tóir ar. an t-ábhar. Ar ndóigh, le iontach

Machine Translated by Google

aiféala, go háirithe ós rud é gur bhreathnaigh mé go géar ar na héifeachtaí díobhálacha a bhaineann lena nósanna itheacháin míchearta.

Go bunúsach, níor thug riarthóirí na n-institiúidí luaite chomh maith leis na dochtúirí go léir aird ar fhíor-éifeacht an bhia marbh agus níor chothaigh siad ach bia cócaráilte agus neamhriachtanach do na hothair go léir, cosúil le bialanna, a chuireann galair 100%. Tar éis an easpa ratha i mo thír féin, chinn mé mo chuid smaointe a chur in iúl d'eolaithe na dtíortha iasachta, ionas go mb'fhéidir ar an mbealach seo is féidir liom fianaise bhailí agus gan shéanadh a fháil chun mo phlean a chur i bhfeidhm i mo thír dhúchais. Anois go bhfuil an t-am tagtha, is dóigh liom go bhfuil sé de dhualgas naofa orm an t-eolas tábhachtach seo a chur in iúl duitse a léirigh do rún don domhan le réabhlóid gheal *shah agus daoine.*

Cuireadh mo leabhar Béarla i gcló den chéad uair agus foilsíodh é i 1963, agus tá sé díolta. Ansin, i 1965, d'fhoilsigh mé an dara leabhar i dteanga Airméinis agus dhá bhliain ina dhiaidh sin d'aistrigh mé an leabhar céanna i mBéarla, trína chuir mé gach ceann acu chugat. Sheol mé deich míle imleabhar de na leabhair seo agus timpeall leathmhilliún bileog saor in aisce chuig polaiteoirí na dtíortha iasachta, chuig nuachtáin, institiúidí, ollscoileanna, etc. le mo chuid acmhainní agus acmhainní pearsanta. I mbliana arís, chlóbhuail mé deich míle paimfléad i dteanga Airméinis le cur ar fáil do dhaoine saor in aisce. Ba é toradh na ngníomhaíochtaí seo ná go bhfuil na céadta mílte daoine Raw-Vegan inniu i dtíortha an domhain, go háirithe i Meiriceá, san India agus san Airméin, agus bhí an chuid is mó acu ina n-othar a raibh díomá orthu leis na dochtúirí, agus anois leanann siad ar aghaidh lena saol i sláinte foirfe. Faighim na mílte litreacha buíochais uathu. Leathnaíonn beagnach gach vegans agus dochtúirí naturopathic agus institiúidí sláinte forásacha eile mo leabhair agus bileoga agus cuireann siad tús le fógraí fairsinge faoi veganism amh; Foilsíonn siad mo chuid fógraí ina gcuid nuachtáin, tógann siad sanatoriums le haghaidh veganism amh. I Meicsiceo, bunaítear dílleachtlann bia amh. Tá mo leabhar á aistriú go Spáinnis san Airgintín agus san Hiondúis i Deilí agus tá sé á phriontáil faoi láthair. Chuir an BBC mo leabhar i láthair ar an teilifís agus léigh sé codanna de do na daoine; Tugann dochtúirí daonchairdiúla san Eoraip, i Meiriceá, etc. mo sheoladh chuig othair "do-leigheasta" agus molann siad léamh an

Machine Translated by Google

leabhar amh-ithe. Cosnaíonn agus tacaíonn bitheolaithe Acadamh Yerevan mo thuairimí san iris mhíosúil "Science & Technics".

Ó foilsíodh mo leabhar mór san Airméinis deich mbliana ó shin, tá an Tháinig méadú ar líon na n-itheoirí amh i Yerevan. Bunaíonn siad caidreamh lena chéile agus eagraíonn siad cóisirí agus ceiliúraí bunaithe ar bhia amh. Feictear go leor dochtúirí freisin i measc na n-itheann bia amh seo; Eagraíonn ceann agus ollamh roinn cothaithe Ollscoil Yerevan léachtaí ar ithe amh, agus sna cruinnithe seo, tugann daoine a shábháil ó ghalair thromchúiseacha a gcuid tuarascálacha.

Mar shampla, dochtúir baineann a d'fhulaing ó pairilis agus bhí in ann bogadh ar feadh ceithre bliana, sheas tar éis ceithre mhí dhéag de bia amh agus tá sé anois i sláinte foirfe. Sampla suimiúil eile: bhí duine de mo ghaolta, fear óg ocht mbliana is fiche d'aois, ag fulaingt ó laige nerve agus ar éigean a d'fhéadfadh a lámha agus a chosa a bhogadh; Níor thug sé aird ar mo threoracha saor in aisce, thaistil sé go dtí an Eoraip trí huaire agus chaith sé níos mó ná milliún ríleanna go dtí ar deireadh fuair sé an leabhar amh-ithe i Lausanne ó néareolaí cáiliúil a léigh mo leabhar agus a chuir an fhírinne ar an eolas. D'fhill sé go Tehran.

Tá na mílte doiciméad dá samhail sa chomhad ábhartha agus I Táim réidh chun iad a thíolacadh d'aon duine ceaptha. Tar éis an tsaoil, is é an rath is mó a tháinig orm le déanaí ná gur aithin rialtas na hIndia go hoifigiúil go bhfuil mo leabhar úsáideach agus gur shocraigh siad é a fhoilsiú agus a léamh a mholadh do mhuintir na hIndia ionas gur féidir leo treoracha an leabhair a leanúint. . agus a bheith saor ó ghalar, ó bhochtaineacht agus ó ocras.

Sa lá atá inniu tá sé cruthaithe cinnte go siúd a sheachaint ar an tomhaltas ó bhianna cócaráilte, drugaí nimhiúla agus substaintí marbha eile saor ó gach galar, bíodh éadrom nó trom, mar taomanna croí, ailse, diaibéiteas, galair thógálacha, slaghdáin. srl a shábháil. Cruthaíonn na doiciméid atá ar fáil go maith, de réir mar a osclaítear ospidéil nua, go méadaíonn líon na n-othar go comhréireach; Toisc gur ospidéil, cógaslanna agus cistiní foinse ráigeanna galair; Mar sin, ní gá ospidéil nua a thógáil, ach ba cheart coinníollacha a chruthú ionas go bhfágtar ospidéil gan othair agus go ndúnfar iad ceann i ndiaidh a chéile, agus

Machine Translated by Google

níl an coinníoll seo ach i athrú ar an mbealach a itheann daoine. Murab ionann agus a cheapann daoine áirithe, tá sé an-éasca é seo a dhéanamh.

De réir mar a chinn rialtas na hIndia, ar an gcéad dul síos, is gá a mholadh don náisiún leabhar an bhia amh a léamh agus ar an dara dul síos, ba cheart a fhógairt go hoifigiúil gur gníomh mínádúrtha agus neamhriachtanach í an chócaireacht. Ba cheart go mbeadh teorainn le fógraí bréagacha agus míthreoracha bianna marbha, drugaí nimhiúla agus vitimíní ceimiceacha.

In ionad drugaí nimhiúla a dháileadh i measc na bhfeirmeoirí, is féidir le hoifigigh an Chóir Sláinte a mhúineadh dóibh conas fás ó roinnt glasraí beo. agus cruithneacht sprouted, ullmhaithe bianna blasta agus saor sláintiúil, nó conas is féidir le duine a shásamh go hiomlán a chorp le dhá rials de cruithneacht beo, dhá rials dátaí agus dhá rials glasraí agus maireachtáil gan galar.

Tríd an nuachtáin, raidió agus teilifíse, is féidir rabhadh a thabhairt agus a fhorordú don náisiún faoi na hathruithe ar nósanna itheacháin, ullmhú bianna nádúrtha beo agus bríomhar; Is féidir ospidéil a thiontú go sanatoriums de réir a chéile; Ba cheart go n-éireodh an bealach chun plandlanna, dílleachtlanna agus ospidéil a bheathú mar amh-vegan éigeantach de réir a chéile. Mar thoradh air sin, bogann daoine na sanatoriums seo chuig a dtithe agus bíonn siad ina ndochtúirí féin. Go gairid beidh na hospidéil folamh d'othair agus dúnfar iad ceann i ndiaidh a chéile. Beidh laghdú de réir a chéile ar thomhaltas gach cineál tobac, deochanna, feola, éisc agus substaintí díobhálacha eile.

Déantar almóinní, pistéise, dátaí, rísíní agus earraí bia luachmhara den sórt sin agus go leor torthaí agus glasraí eile a onnmhairiú chuig tíortha eile ag na praghsanna is ísle, ba cheart stop a chur leis seo agus níor cheart aon onnmhairiú a dhéanamh.

Mar sin ídeoidh ár ndaoine féin bia a fhástar anseo agus mar thoradh air sin, ardóidh caighdeáin mhaireachtála na ndaoine agus laghdóidh a ndearcadh diúltach. Imeoidh gadaíocht, coireanna agus brionnú. Beidh sé seo, rud is cosúil dodhéanta ar dtús, ina réaltacht inár dtír dhúchais laistigh de chúpla bliain.

Níor cheart dúinn aird a thabhairt ar áiféiseach, bréagach, agus míthuiscintí roinnt dochtúirí airgead-grámhara agus neamhthrócaireach, toisc nach raibh siad in ann ach amháin an leigheas is lú a aimsiú chun galair a chosc lena n-éilimh, ach freisin lena gcuid gníomhartha mícheart agus

Machine Translated by Google

botúin ba chúis le leathadh na ngalar seo. Níl sa fhreagra ar na díospóireachtaí seo go léir ach toradh cinnte na hoibre agus na gníomhaíochta. Mura leor an toradh a fhaightear i mo theaghlach dóibh, agus i measc na n-itheoirí amhbhia atá scaipthe i dtíortha eile, má fhaigheann mé go leor áiseanna agus acmhainní, táim réidh chun fírinne mo éilimh a chruthú agus a chruthú le gníomh. i dtréimhse ghearr ama.

Is é m'iarratas ná go léifeá na leabhair agus na fógraí a sheol mé chugat i mBéarla go foighneach."

"Chun láithreacht slánaitheoir na daonnachta is mó ó bhochtaineacht agus ó ghalair:

Is oifigeach scortha mé den Arm Impiriúil, a chuaigh ar scor le hocht mbliana déag agus trí mhí de thaithí mar gheall ar ró-otracht sa bhliain 1344 *(féilire gréine Peirsis)* de réir chinneadh Chomhairle Leighis an Airm de réir an chomhaid de mo. tinnis thromchúiseacha a socraíodh. Sula ndeachaigh mé ar scor ar feadh tamaill chun mo mhurtall a chóireáil, a fuair mé thart ar 125 Kg, forordaíodh pills slimming mar Metrical agus ghlac mé iad, agus mar thoradh air sin shroich mo mheáchan 150 Kg agus lean mé ag méadú. Go dtí go raibh mé go hiomlán a bhaint de na cumhachta a bheith ag obair. Ansin, trí vitimíní, ceibeabanna agus bianna eile a fhorordú, fuair mé asma freisin. Socraíodh mé a scor, is é sin, gan sochair, is é sin, le tuarastal neamhiomlán. Ag an am seo nuair a bhí mo plúchadh ag céasadh orm, chuir siad chuig roinn ailléirge an ospidéil Uimh. 502 den arm mé agus thug siad ocht gcineál déag insteallta i mo lámha, agus gach ceann acu a chuaigh suas, dúirt siad go bhfuil tú. ailléirgeach leis na rudaí sin, ar ndóigh swelled siad go léir suas, ach dhá nó trí Mheas siad iad a luaithe is nach raibh an achainí folamh agus dúirt go bhfuil tú ailléirgeach leo agus ba chóir duit instealltaí a dhéanamh trí huaire sa tseachtain; Mar thoradh air sin, fuair mé plúchadh croí agus trí pills eile a fhorordú mar Valium, síoróipí cíche agus drugaí marfach, theip ar mo duáin agus pianta troma at bhoilg. Ansin mhéadaigh mo mheáchan ó 160 Kg agus arís trí na táibléid corten láidir a d'ordaigh an dochtúir a ghlacadh, d'éirigh mé níos saille gach lá agus fuair mé otracht Courtney mar a thugtar air agus

Machine Translated by Google

chuig barda an ospidéil chéanna le haghaidh cóireála síoraí! Tar éis na máinliachta um hernia imleacáin, dúirt an dochtúir liom gur fholmhaigh mé tríocha milliún aonad peinicillin isteach i do bholg; Anois tuigim, leis an bpéinicillin seo, go raibh tairseach an bháis sroichte agam. Ag an am seo, bhí scoilteacha croí ag m'iníon beag agus bhí uirthi milliún dhá chéad peinicillin (Penador) a instealladh gach seachtain go dtí go raibh sí 18 mbliana d'aois. Ar an láimh eile, bhí cosa mo mhac beag crooked ó na taobhanna agus bhí sé ag fulaingt ó amhlaidh. - ar a dtugtar rachitis. Mo bhean chéile, atá ag fulaingt ó bhochtaineacht agus galair go leor de dom agus mo leanaí, comhdaíodh gearán chuig an gcúirt tacaíochta teaghlaigh agus d'iarr ar ailiúnas, agus ní raibh mé in ann ailiúnais a íoc mar gheall ar mo thuarastal íseal, colscartha mé léi, rud a chiallaíonn a shábháil. ón saol trua seo. D'fhan mé le cúigear leanaí tinn agus dílleachtaí. Gach lá, nuair a chuaigh mé go dtí na dochtúirí le leabhráin árachas sláinte, líonadh cuid mhór de na leabhráin agus bhí cuid mhór de mo thuarastal breactha i bhfoirm cuairteanna, ECG agus táillí saotharlainne. Chaillfinn cuid de mo thuarastal don saincheadúnas árac Go dtí gur mhol an coimeádaí scoile mo pháiste, a thug faoi deara mo chás, an leabhar ithe amh dom. Léigh mé an leabhar seo le díograis iomlán agus ghlac mé leis an ábhar a bhí ann agus in éineacht le mo pháistí thosaigh muid ag ithe vegan amh 100%. Taobh istigh de chúpla lá ghlan mo asma; Ansin tháinig feabhas ar riocht m'iníon de réir a chéile agus dírigh cosa mo mhac beag, agus d'athchrom mé ar m'óige. Laistigh de shé mhí, tháinig laghdú ar mo mheáchan ó thart ar 160 go 70 Kg. Le linn an ama seo, trí ithe go hiomlán amh, tá mé tar éis beatha agus úire linbh a fháil ar ais arís agus gheall mé dom féin nach ndéanfaidh mé teagmháil go deo le bia marfach. Tá mo shlánú faoi chomaoin agam ó mhí-ádh ar do leabhar."

Machine Translated by Google



An tUasal Akbar Tofangchi- Uimh. 11, Khazaei Alley, comharsanacht na hAraibe, Naser Khosrow St, Tehran.

Is bean í scríbhneoir na litreach seo a thagann go Tehran Raw Vegans club gach lá tar éis a cuid oibre agus cabhraíonn sé linn sa chlub, agus uaireanta glacann sí fiú roinnt físeáin ó na hoibreacha club:

"An dóigh a bhfuair mé an lámh in uachtar ar an

ailse trí veganachas amh: Go gairid beidh mé ag ceiliúradh mo dhara bliain ó shin. Díreach dhá bhliain ó shin nuair a bhí mo phian ailse ag méadú i déine, tugadh isteach leabhar bia amh dom a d'athraigh mo shaol go hiomlán. Go deimhin, shábháil an leabhar seo mo shaol.

Ar 2533/2/21 *(féilire impiriúil Peirsis)* bhraith mé rud éigin aisteach i mo chíche ceart. Beagán trína chéile, chuaigh mé chuig an dochtúir, ach níor léirigh an X-gha aon rud neamhghnách. Tar éis dhá mhí, thosaigh an pian agus d'éirigh sé níos measa go luath. Cuireadh tús le cuairt a thabhairt ar dhochtúirí le haghaidh cóireála.

Ar 2533/6/25 le mo chead, rinneadh máinliacht; Nuair a tháinig mé ar ais go comhfhiosach, thug mé faoi deara go raibh mo chíche ceart imithe, bhí mo lámh dheas numb.

Níor athraigh mo ghiúmar mórán go dtí ar 2535/1/5, nuair a mhothaigh mé pian i mo thigh chlé, chuaigh mé chuig roinnt dochtúirí agus tar éis roinnt grianghraf a ghlacadh, rinne siad ailse chnáimhe a dhiagnóisiú agus d'ordaigh siad a

Machine Translated by Google

tuairisc ríomhairithe ar oistéatóim ó cheann go ladhar. Tóg I máinliacht eile chun an galar a chosc ó dhul chun cinn, baineadh m'útaras agus m'ubhagán freisin. Daichead lá imithe... dúirt na dochtúirí gur cheart dom a bheith san ospidéal arís. Chinn mé dul thar lear agus leanúint leis an gcóireáil ansin. chuaigh mé go hIosrael; Tar éis dóibh mo chíche ceart a bhaint, ghlac siad pictiúir de mo scamhóg agus mo ae gach trí mhí. Chuaigh go leor radaíochta isteach i mo chorp. Chaith siad cóbalt liom ar feadh daichead seisiún, i ngach seisiún chuir siad cóbalt ar thaobh amháin ar feadh trí nóiméad agus ar an taobh eile ar feadh trí nóiméad.

In Iosrael, thosaigh siad ag tógáil pictiúir agus X-ghathanna arís, ghlac siad pictiúir de mo goitre, a raibh mé ag oibriú air blianta ó shin.

Mar fhocal scoir, mhínigh mo dhochtúir an próiseas iomlán dom agus dúirt: "Bhain siad do bhrollach go déanach, ionsaíonn an galar seo trí chuid den chorp, na scamhóga, an ae agus na cnámha; Tá ailse cnámh chun cinn agat. Tá ceann do femur tar éis éirí chomh tanaí sin go n'fheadar conas nár bhris sé agus mé i mo shuí ar chathaoir an eitleáin?"

In Iosrael, thug siad cúig sheisiún déag de chóbalt. D'fhill mé ar Tehran le mála taistil lán de ghrianghraif, litreacha, oidis agus treoracha. Bhí ceimiteiripe agam ar feadh seachtaine i Tehran, agus óna seacht ar maidin go dtí a dó san iarnóin, chuir siad salann ar mo cheann. Toisc gur stop siad na hormóin, mhéadaigh mo mheáchan coirp ó 68 kilos go 83 kilos. Thuar siad fiú go dtitfeadh mo chuid gruaige amach agus go bhfásfainn féasóg agus mustache. Lá amháin, nuair a bhí mé ag iarraidh capsule a ghlacadh, nuair a léigh mé an bróisiúr, chonaic mé go raibh sé scríofa go bhfuil suas le dhá cheann déag de thorthaí díobhálacha ag an druga seo agus b'fhéidir bás; Ach bhí mé fós beo agus mar sin shocraigh mé gan cur as dom féin.

Deich mí ina dhiaidh sin, tharla an t-athrú is tábhachtaí i mo shaol. Nuair a d'inis duine de mo chairde, a raibh pairilis air féin, dom gur bhraith sé i bhfad níos fearr tar éis míosa dul i vegan amh, chinn mé a bheith ina vegan amh freisin. An lá dár gcionn, chuaigh mé go dtí an club vegans amh le comhlacht tinn agus díomá chun foghlaim faoina modh cothaithe. D'ith mé leath amh agus leath bruite ar feadh cúpla lá, spreagadh mé níos mó agus níos mó agus ar deireadh tháinig mé ina

Machine Translated by Google

eater amh iomlán. Trí ithe amh don chéad mhí, tharla miracle i mo chorp. Thosaigh mo chuid gruaige mala, a bhí tar éis titim amach go hiomlán, ag fás arís; Bhí níos mó fuinnimh agam chun siúl, tháinig feabhas ar mo radharc súl agus bhraith mé athbheochan. Lá amháin thit mé ó staighre ar an urlár marmair na príomh-oifig árachais; Mhothaigh mé go mbeinn pairilis. Leis an dá mhí sin de bhia amh, bhí an oiread sin athruithe i mo chorp nuair a ghlac siad pictiúir de mo pelvis agus mo chosa arís, dúirt an dochtúir: "Tá do chnámha níos sláintiúla ná mise." Ní raibh aon rian de na créachta domhain sin fágtha i mo chorp. Choinnigh mé na doiciméid agus na grianghraif go léir roimh agus tar éis bia amh. Sa lá atá inniu ann, tar éis dhá bhliain de veganism amh, d'athraigh mé go hiomlán. Níor ghlac mé aon leigheas i rith Tá mo lámh dheas, a bhí go hiomlán numb tar éis an obráid, ar ais i gnáth. Tháinig feabhas ar mo chorp, a bhí lán de pimples faoin gcraiceann tar éis ceimiteiripe agus a bhí i bpian dian, agus d'imigh na pimples. Le linn an ama seo, chaill mé fiche kilos. Anois bím ag obair ocht n-uaire sa lá agus bím an-ghníomhach i m’am saor. Tá súil agam mo chuid ama a chaitheamh go sona agus go sláintiúil sa saol nua seo.”



Maryam Neshan BarJan , Rugadh é ar 25 Iúil, 1931 - Tehran

Machine Translated by Google

***

Cruthaíonn na litreacha seo agus na mílte litreacha eile a fuarthas ó dhaoine a itheann amh de náisiúntachtaí éagsúla ar fud an domhain go bhfuil na hothair sin a stopann úsáid drugaí agus bia cócaráilte leigheas láithreach agus do-athraithe de gach cineál galair uair amháin ar bith.

Scríobhann an nuachtán "AVANGUARD", a fhoilsítear in Yerevan, príomhchathair na hAirméine, i gceann dá eagrán (1964, Uimh. 98): "Tá roinnt innealtóirí, ceoltóirí agus péintéirí, gach ceann de na atá ina bhfear foghlama, tar éis éirí amh-itheann. Dearbhaíonn siad duit go mothaíonn siad chomh héadrom agus sláintiúil nach bhfuil siad ag perspire agus nach mbraitheann siad palpitations a gcroí."

Admhaíonn an iris Moscó ar a dtugtar "EOLAÍOCHTA AGUS LIFE" i a eagrán Márta, 1965 go bhfuil go leor daoine amh i measc a léitheoirí, a leigheasadh ó ghalair éagsúla agus a chuir sonraí iomlána a dtéarnaimh in iúl do na heagarthóirí.

Sna himthosca ní féidir a thuiscint cén fáth nach ndéanann bitheolaithe agus údaráis fhreagracha eile bearta gníomhacha chun prionsabail an amh-ithe a chur i bhfeidhm. Cén fáth a mbíonn leisce orthu nuair a aimsítear an bealach chun a sprioc deiridh a bhaint amach, an cine daonna a shaoradh ó ghalair agus saol sona a chinntiú do chách? Má roghnaíonn siad, is féidir leo gach duine breoite a leigheas laistigh de dhá mhí agus ospidéil a n-othar a fholmhú. Tá sé de dhualgas ar gach duine uasal fiafraí díobh cé acu is mian leo nó nach mian leo an aidhm seo a bhaint amach.

Dearbhaím go sollúnta don domhan ar fad, GO BHFUIL AIRD DHÉANAMH AR SOCRÚ CÓGAIS NÍMHÍ AGUS MOLADH BIA CÓCAIRTE MAR NA COIREANNA IS MÓ RÉAMHRÁ IN AGHAIDH AN DAONNA, DE BHRÍ IAD NA FACHTÓIRÍ SIN.

GACH Tinnis DAONNA A CHUR CHUN CINN.

***

Machine Translated by Google



Madra bán álainn 7 mbliana d'aois, tá Jackie ina chónaí linn mar vegan amh ón gcéad dá shaol.

Anois tá sé cruthaithe go héasca go bhfuil ithe feola mínádúrtha fiú i gcás eile ainmhithe, agus níl feoiliteoirí fíor againn. Tá Jackie i dtaithí ar an mbia a ithimid ó rugadh é. Is éard atá sa chuid is mó dá bhia ná cruithneacht, dátaí, rísíní, pistachios, sailéid agus torthaí éagsúla, iad seo go léir i bhfoirm bheo (amh), toisc nach bhfuil fiú gram amháin de bhia marbh inár dteach. Itheann an madra seo fiú oinniúin agus raidis le fonn mór.

Nuair a thugaimid lasmuigh den chathair é, téann sé ar féarach mar uan sna móinéir ghlasa. I gcomparáid le madraí eile, tá an madra seo thar a bheith sláintiúil, úr agus lán fuinnimh. Más mian linn dul i dtaithí ar na coileáin de leoin, leopards agus wolves chun plandaí cosúil leis an madra seo a ithe, tar éis cúpla glúnta a thréigeann siad go hiomlán agus a bheith socair, agus is féidir leo maireachtáil le chéile le hainmhithe eile cosúil le ba. Ach a mhalairt ar fad, ní féidir linn bó a fháil i dtaithí ar fheoil a ithe.

Cad ba cheart a sheachaint?

Na torthaí triomaithe atá próiseáilte le sulfair nó uisce géar nó níor chóir le ceimiceáin eile a chaitheamh, toisc nach bhfuil aon luach cothaitheach aige agus nach bhfuil ann ach substaint nimhiúil, ionas nach dtéann fiú péisteanna chuige. Níor cheart duit an ola olóige sin atá scagtha le ceimiceáin a ithe agus nach bhfuil a dath nádúrtha ná a boladh agus a blas

Machine Translated by Google

agus tá a luach cothaithe caillte aige. Ní mheastar gur bianna beo agus nádúrtha iad ológa saillte, cucumbers picilte agus picilte ullmhaithe le salann nó fínéagar. Chomh maith leis sin, níl aon luach cothaithe ag fínéagar, fíon agus bia inite den sórt sin a d'fhill óna staid bhunaidh agus nádúrtha. Ullmhaítear salann freisin ar bhealach a théamh suas agus atá díobhálach, chomh maith leis an bhfíric go bhfuil salann ag teastáil ón gcorp, ann i dtorthaí agus glasraí. Ná húsáid sármhanganáit nó díghalráin eile chun torthaí agus glasraí a ní.

Seachain seomraí te, éadaí te agus aer salach. Ná húsáid gallúnach nó seampú, go bhfuil ceimiceáin iontu a dhéanann dochar don chraiceann agus don chomhlacht; Glac cithfholcadh chomh luath agus is féidir.

Ní itheann vegans amh bianna mínádúrtha, cócaráilte, meaty agus sailleacha chun a fháil an-tart; Ní itheann sé calories gan luach a mhúchadh le huisce fuar, ní sweat sé a áit a líonadh le huisce. Ina theannta sin, tá go leor uisce ag bianna nádúrtha leo. Tá bianna nádúrtha tar éis an dúlra a tháirgeadh sa chaoi is go bhfuil siad lán uisce sa samhradh agus íseal in uisce sa gheimhreadh. Nuair a bhíonn tart ar dhuine amh, múchann sé a tart trí chúcamar nó tráta nó cupán sú torthaí nó fíoruisce earraigh a ithe. Chun na críche sin agus chun uisce a chur le compote etc., ba chóir do gach créatúr beo gloine amháin nó dhó d'uisce earraigh a ullmhú go laethúil. I bprionsabal, níor cheart go gceadódh biatóir beo aon substaintí ceimiceacha nó tocsaineacha isteach ina chorp, fiú má tá an méid an-bheag; is é sin nár cheart dó uisce sconna a ól. Tá clóirín agus fluairíd ag an uisce seo, agus is cuma cé chomh beag é, toisc go bhfuil an chumhacht aige miocróib a mharú, tá an chumhacht aige freisin damáiste a dhéanamh do chealla an chorp daonna. Tá cealla daonna íogair cosúil le miocróib freisin, déantar iad a nimhiú go tapa freisin agus teipeann orthu, tá cáineadh láidir le cloisteáil ar fud an domhain ar an gcleachtas mícheart seo. Déanann daoine áirithe an nimhiú seo a mheas faoina luach, tógann siad an t-uisce sconna seo, cuireann siad roinnt ceimiceán agus nimheanna nua leis, cuireann siad dathanna éagsúla air agus tugann siad deochanna neamh-mheisciúla air.

Uair sa mhí, tugaimid cúpla crúiscín uisce as an Vanak spring of Tehran atá gar dúinn agus úsáidimid é. Tá difríocht mhór idir blas agus boladh uisce earraigh agus uisce sconna.

Tá spraeáil agus leasacháin cheimiceacha ar cheann de na gníomhartha dothuigthe atá ag daoine "sibhialta" na ré seo. Daoine sanntach nimhe an domhain le

Machine Translated by Google

leasacháin cheimiceacha agus méadú go saorga ar an méid táirge agus ina ionad sin a cháilíocht a ísliú; spraeálaíonn siad torthaí agus glasraí nuair a bhíonn siad aibí agus díolann siad le daoine láithreach iad. Níos déanaí, feiceann an dochtúir féin, a chum an spraeáil seo, droch-thoradh a chuid oibre féin agus in ionad é a stopadh, cuireann sé cosc ar thorthaí agus glasraí a ithe.

Anois go bhfuil an cás mar seo, níor cheart do dhaoine an dochar a úsáid de spraeáil mar leithscéal agus cócaireacht torthaí agus glasraí. Toisc má scriosann spraeáil luach an táirge 10% mar shampla, scriosann cócaireacht an luach 100%, agus ag an am céanna, táirgeann sé i bhfad níos mó nimhe i mbia marbh ná mar a bhíonn spraeáil. Ba chóir do dhaoine na bianna nimhiúla seo a nigh go maith agus ag an am céanna troid i gcoinne an chleachtais mhídhaonna seo. Anois ardaítear guthanna daoine ó gach cearn den domhan. Cruthaíonn siad cumainn, irisí priontála, agus osclaíonn siad siopaí speisialta agus sanatoriums agus tithe lóistín chun daoine a bheathú le bia a tháirgtear gan leasacháin cheimiceacha agus lotnaidicídí. Roinnt de mo leanúna coigríche, talamh a cheannach dóibh féin gairdín príobháideach a bheith acu agus a gcuid riachtanas torthaí agus glasraí a sholáthar gan leasacháin cheimiceacha agus ag maireachtáil i bhfíor-shaoirse.

Eachtraíochta an Tehran RawVegans Association Chinn mé a aistriú agus a

fhoilsiú mo leabhar i bhFraincis, Gearmáinis, Spáinnis agus Araibis, agus freisin chun leabhair a dhéanamh as litreacha an-suimiúil agus a leathnú mo ghníomhaíocht domhanda, ach cairde agus bia-eolaithe amh áitigh club a bhunú i Tehran. . In éineacht le roinnt bunaitheoirí, bhailigheamar suim airgid eadrainn, d'ullmhaigh muid cairt agus chuireamar tús leis an obair. Thug mé mo dhá sheomra mhóra ar urlár na talún i mo theach le huisce, leictreachas agus teileafón saor in aisce don chlub agus chaith mé dhá bhliain go leith ag bainistiú an chlub agus an bhialann vegan amh. Bhailigh mé baill a bhí dílis do mo fhealsúnacht agus bunreacht ár bpobal, agus bhí siad gníomhach, chabhraigh, eagraithe cruinnithe cairdiúil, labhair siad faoi na torthaí a fuair siad ó ithe amh, bronntanais a bailíodh, agus joked siad cosúil le teaghlach mór agus i seo ar bhealach bhailigh muid thart ar 900 ball.

Bliain tar éis bunú an ghrúpa, an tUasal Javad Ramezani, a bhí go dona tinn agus bhí a bholg gearrtha ag na dochtúirí agus

Machine Translated by Google

duodenum agus rinne sé athruithe ina bholg, tháinig sé go dtí an club agus ag fáil bháis (de réir an méid a dúirt sé) agus tháinig chun bheith ina bhall, bhí sé ina eater amh agus bhí shábháil ón mbás. Bhí an-suim aige i ngníomhaíochtaí an phobail agus toghadh é ina bhall den bhord stiúrthóirí. Ar an drochuair, ní fhéadfadh sé a thuiscint fealsúnacht dhomhain agus simplí de veganism amh. Dúirt sé uaireanta: "Níor shroich mo smaoineamh fós intinn Aterhov, féadfaidh sé teacht ann lá amháin." Tá mé ag fanacht leis na laethanta seo le blianta, ach go neamhbhalbh. Dúirt an tUasal Ramezani: "Níor cheart do Aterhov ionsaí a dhéanamh ar dhochtúirí agus ar eolaíocht leighis agus a gcuid gníomhaíochtaí mícheart a cháineadh." Ach ní raibh an tuairim seo agam agus bhí mé ag iarraidh an fhírinne a insint do dhaoine.

Nuair a d'éirigh le gníomhaíochtaí an chlub beagán saibhre, d'fholmhaigh mé an chéad urlár de mo theach, chuir mé leis na seomraí roimhe sin le trian den chíos a thairg na bróicéirí, agus thug siad don chlub iad (leath an tí le mo chuid féin). bhean Ní fhaighim cíos ó mo leath). Le mo chostas féin, d'oscail mé doras speisialta don tsráid agus thóg mé íoslach 30 méadar ciúbach le haghaidh stórála, níor thionóil baill an phobail cruinnithe rialta, cheapamar bord stiúrthóirí i measc cuid de na comhaltaí gníomhacha, agus d'fhonn. a chruthú don Uasal Ramezani go bhfuil sé mícheart ina thuairimí, ligim dó an bord a roghnú é féin. Roghnaigh sé an Dr. Mohammad Kaar (Ollamh le Tehran Medical University) mar Chathaoirleach ar an mBord Stiúrthóirí. Scríobh an dochtúir seo leabhar ar a dtugtar "Raw Vegetarianism" a bhí lán d'fhoirmlí saotharlainne gan bhrí agus gan bhrí agus chuir sé am an lucht féachana amú le léachtaí gan luach. Ba ghearr gur chruthaigh sé anró sa chlub go raibh orainn é a dhíbirt ón mballraíocht de réir Airteagal 29 de bhunreacht an chlub. Chuaigh sé le roinnt de na daoine ar aon intinn aige, d'infheistigh agus d'oscail club ar a dtugtar "Scientific Raw Vegetarianism" ar Sráid na nAirí, chaill gach duine 40 nó 50 mílte tomans agus dhún sé, bhí aiféala ar roinnt daoine a gcuid oibre agus tháinig siad isteach arís inár gclub. Níor fhoghlaim an tUasal Ramezani óna ghníomh mícheart, ach ar a mhalairt, in ionad dochtúir amháin, thug sé dhá nó triúr dochtúirí eile isteach sa chlub chun óráid a thabhairt.

Dá nglacfaidís le mo bhriathra a scríobh mé blianta ó shin sa leabhar Raw-Eating, bheadh an chuid is mó de na daoine a fuair bás le blianta beaga anuas beo anois. Mar shampla an Dr. Iqbal, ceann an chórais leighis,

Machine Translated by Google

a thug anonn go dtí an chúirt mé chun pionós a ghearradh air, ach gearradh pionós air féin sa saol fíor agus fuair sé bás. Ar ámharaí an tsaoil, dhíbh an chúirt an gearán faoin gcóras leighis mar ghearán gan bhunús agus rialaigh sí i mo bhfabhar. D'éiligh an córas leighis go bhfuil mé ag cur isteach ar an "eolaíocht" leighis ach nach bhfuil aon rud le déanamh agam whit leo, tá mé díreach a thaispeáint ar an mbealach an dúlra agus beidh an cosán ceart seo a choinneáil sláintiúil daoine agus iad a leigheas, agus mar thoradh air sin, an Tá bealach ioncaim na ndochtúirí bactha, ach ní maith le haon fhear gnó a ghnó airgead a dhéanamh scriosta! Sa leabhar "Raw-Eating" ina ndéantar fealsúnacht an bhia amh a léirmhíniú agus faoi threoir an leabhair seo, cruthaítear sochaí na vegans amh, luaitear roinnt pointí bunúsacha a chruthaíonn mícheart agus díobhálach na heolaíochta leighis.

Táim ag brath go mór ar shreabhadh an chomhlachais agus an chlub seo mar tá a chruthú conas a chuir mé mo chuid ama amú ar feadh sé bliana, d'fhan mé ar shiúl ó ghníomhaíochtaí domhanda, d'oibrigh go crua agus chaith mé airgead, ach cuireadh na hiarrachtaí seo amú mar gheall ar roinnt cheaters, ghlac siad an pobal, an club, agus an bhialann lena maoin go léir. agus troscán uaimse agus ó fhíorbhaill an phobail agus thug sé ar láimh do na comhraic iad. an tUasal Javad Ramezani, fear gnó atá cruálach agus saibhir le airgead; Ní fhéadfadh sé a thuiscint an bhrí domhain an fhealsúnacht an-simplí agus den scoth de veganism amh, contrártha le mo thuairim, shíl sé go mbeadh sé ag teacht ar a cheann scríbe níos luaithe tríd an eolaíocht. Chreid sé an oiread sin ina thuairim agus bhí sé chomh cinnte as féin gur shocraigh sé rud éigin a dhéanamh chun mé a dhíbirt as an gclub agus é féin a chur i m'áit féin agus a fhealsúnacht eolaíoch in ionad dhlí an dúlra. Chuir siad leabhar "Ith agus bí álainn" an Dr Majdi in ionad leabhar ithe amh agus glacann siad an club ar láimh le cabhair ó dhochtúirí. Chun an sprioc contúirteach seo a bhaint amach, bhí air úsáid a bhaint as na céadta sáruithe, briseadh an dlí, bréaga, bagairtí, comhéigean, stáitsiú, etc. Ar dtús, rinne sé iarracht MohammadReza Mahtabi agus Manouchehr Safarzadeh (beirt chomhalta den bhord stiúrthóirí) a fháil uaidh. .

Chuidigh an tUasal Mahtabi, innealtóir talmhaíochta 28 bliain d'aois a tháinig slán ó ghalar duáin thromchúiseach trí bhia amh a ithe, an club a dheisiú ar feadh roinnt míonna. Fear óg cumasach a bhí ann a rinne sreangú, pluiméireacht, péintéireacht agus siúinéireacht an chlub go bródúil le cabhair ó

Machine Translated by Google

An tUasal Safarzadeh. Ansin bhainistigh sé an club agus an bhialann ar fad ar feadh sé mhí. Rinne sé staidéar ar ullmhú sailéid amh agus scríobh sé leabhar dar teideal "Raw vegan foods, the only human food". Bhí an tUasal Mahtabi ag iarraidh cuideachta talmhaíochta a bhunú don chumann, ach fágadh a phlean gan críochnú toisc nach bhfuarthas an talamh ceart; Níl an tUasal Mahtabi an-saibhir, agus dá mba rud é gur thugamar tuarastal beag dó chun an club a bhainistiú agus é a choinneáil, ní bheadh ár gclub sa chás trua seo, ach bhí an tUasal Ramezani an oiread sin ciaptha gur rith sé uainn. agus dúirt sé lena chairde: "Rachaidh mé, ith bruite agus gheobhaidh mé bás." Agus rinne sé mar an gcéanna. Chuaigh sé go Khorramshahr, fuair sé post i mbanc Keshavarzi, bhog sé as baile, cairde agus daoine, d'fhan sé ina aonar, cócaráilte, agus mar thoradh air sin, tháinig galar duáin arís agus mharaigh é.

D'oibrigh an tUasal Manouchehr Saffarzadeh go dian don chlub agus chabhraigh sé, ach toisc gur thuig sé an fhealsúnacht dhomhain a bhaineann le veganism amh is fearr ar fad agus gur chosain sé é i gcónaí, ba é an fáth a d'fhéach an tUasal Ramezani air mar namhaid, ar an mbealach seo. Bhí an bord scaipthe. Chuaigh an tUasal Safarzadeh go Shiraz agus chuaigh an tUasal Abulfazl Sadarat go Jahrom, an tUasal. D'fhan Ramezani agus an tUasal Kayhani, ní duine tábhachtach é an tUasal Abulfazl Kayhani, is gaol é leis an Uasal Ramezani agus a chara dílis.
Thaistil mé thar lear trí nó ceithre huaire timpeall an ama seo, tugann vegans amh cuireadh dom ar fud an domhain, ba mhaith leo mé a fheiceáil, agus téim uaireanta chun iad a fheiceáil. Sna cásanna seo, chonaic an tUasal Ramezani an feall folamh agus thosaigh sé ar a dheachtóireacht. Tá bunreacht againn arna dhréachtú ag giúróirí a bhfuil taithí acu a bhfuil gach rud tuartha acu agus a neartaigh m'údarás chun sáruithe den sórt sin a chosc; Ach níl a fhios ag an Uasal Ramezani an dlí. Dó, is é a mhian an dlí.

De réir Airteagail 18, 21, agus 29, tá an tUasal Ramezani agus an tUas. Díbríodh Kayhani go dleathach ón bpobal, agus bhí gach beart a rinne siad i mo choinne mídhleathach agus comhéigeantach. Dá mba mhian liom, d'fhéadfainn m'údarás a úsáid in am, iad a bhaint díobh agus bainistíocht an chomhlachais a ghlacadh chugam, ach chomh aisteach agus a fheictear, bhí suim ar leith agam sa Uasal Ramezani as a spiorad gníomhach agus dinimiciúil, go háirithe. go raibh sé gníomhach agus ag cabhrú leis an gcumann. Bhí seimineár eagraithe aige ina ghairdín. Ní raibh mé ag iarraidh cur isteach air; Bhí mé i gcónaí ag fanacht air chun glacadh lena botún agus teacht ar ais chugainn.

Machine Translated by Google

B'fhéidir go raibh sé ag magadh fúm agus go raibh sé ciallmhar mar gheall go nglacann sé le heolaíocht leighis, ach ní dhéanaim. Dúirt sé: "Caithfidh duine úsáid a bhaint as gach cineál modhanna agus pleananna chun troid." Cheap an tUasal Ramezani duine dá chairde agus dá chomhdhaltaí, an tUasal Mostaan, mar choimeádaí leabhar, a thógann an t-airgead go léir a bhailítear ó dhíolachán na bialainne, na hoifige agus na ballraíochta chuig an mbanc agus a dhoirteann isteach i gcuntas pearsanta an Uasail Ramezani é. Cad a dhéanann an tUasal Ramezani leis an airgead seo? Níl a fhios ag aon duine agus ní fhreagraíonn sé do dhuine ar bith. Bhí séala déanta ag an Uasal Ramezani; Ar an Domhnach agus ar an Máirt ó 16:00 go 20:00 agus ar an Déardaoin ó 13:00 go 15:00, scrúdaigh dochtúirí agus cothaitheoirí léachtaí agus othair saor in aisce. Cuireann sé an séala seo ar na bileoga a bhí priontáilte agam ar mo chostas féin, toisc nach bhfuil an tUasal Ramezani airgead a chaitheamh ar fhógraíocht. Rinne an córas leighis gearán liom go raibh mé ag cur isteach ar obair leighis, anois tá an tUasal Ramezani á dhéanamh seo.

Thosaigh siad acupuncture sa chlub ar feadh tamaill; Mná, leanaí, sean agus óg, ina suí le taobh an bhalla le snáthaidí greamaithe ina gcluasa, srón, liopaí, forehead, lámha agus glúine mar dealbha ciúine! Bhí siad ag fanacht leis an ngalar léim amach as barr na snáthaide agus iad a shábháil!
Cén cineál radhairc ghreannmhara nach gcruthaíonn aineolas na ndaoine bruite? Thug an Dr Nawab óráid trí chainteoir an chlub agus d'fhógair sé nach n-aontaíonn sé le tuairim Hovannessian. Bhuel, a Uasail Nawab, mura n-aontaíonn tú le mo fhealsúnacht, cad atá ar siúl agat sa chlub seo? Tá na milliúin daoine ar fud an domhain atá i gcoinne fealsúnacht amh veganism, an bhfuil sé de cheart acu go léir dul isteach inár gclub féin agus labhairt inár gcoinne? Nuair a d'eisigh mé fógra faoi na forbairtí seo chun na comhaltaí a chur ar an eolas, chuir sé seo fearg ar an Uasal Ramezani; D'athraigh sé an glas ar dhoras an chlóis, rud a chuir mé orm féin agus a phlandáil le bláthanna, ionas nach féidir liom dul isteach sa chlós chun an gairdín a uisce; Tá doras m'oifige faoi ghlas agus bhí orm doras nua a oscailt go dtí an oifig ón halla. Tá doras isteach an chlub ón dorchla faoi ghlas freisin ón taobh thiar.

Bhí sé in am bord stiúrthóirí nua a thoghadh. D'iarr an tUasal Ramezani roinnt daoine chun na cuirí a ullmhú. Scríobhadh cuirí agus cuireadh sna clúdaigh iad. Thug an tUasal Ramezani na clúdaigh seo go dtí a theach chun iad a stampáil agus a phostáil, ach níor cuireadh fiú ceann amháin acu sa phost, ionas nach raibh aon cheann acu.

Machine Translated by Google

Bhí a fhios ag baill an phobail faoi thoghadh an bhoird stiúrthóirí nua. I rith na laethanta seo, bhailigh an tUasal Ramezani doiciméid uile na mball agus thug sé chuig a bhaile iad. D'ordaigh sé don Uasal Mostaan gan glacadh le haon duine mar chomhalta. Is coir mhór é seo. D'iarr duine éigin ar an Uasal Ramezani ar theastaigh ó dhuine uasal áirithe a bheith ina bhall, cén fáth nár ghlac tú leis? Agus d'fhreagair sé: "Níor thaitin a chuma liom."
Níl aon deachtóir ar domhan sásta freagra chomh míbhéasach a thabhairt.
Ag a theach, thug an tUasal Ramezani cuireadh do chairde, do lucht aitheantais, comharsana, gaolta agus daoine eile chuig an gcruinniú agus thug sé cárta ballraíochta do gach duine acu ionas go bhféadfadh siad dul isteach sa chlub agus vótáil dó ar lá an toghcháin.

Ar lá ceaptha an toghcháin, téann an tUasal Ramezani isteach sa chlub le grúpa de pretenders ithe amh falsa agus an téacs de bhunreacht nua, le hainm nua, le lárionad nua agus le fealsúnacht nua, a ritheadh an tUasal Ramezani ina theach gan ach vóta "rúnda" *amháin .* Thug sé isteach grúpa dochtúirí agus daoine eile a roghnaigh sé féin trí vóta "rúnda" agus dúirt: "An té a aontaíonn, ardaigh a lámh." D'ardaigh roinnt amhais a lámha in ionadh agus chuir an tUasal.
Fógraíonn Ramezani: "Faomhadh é." Rinne roinnt ball fíor den chlub, agóid. Chuaigh mé isteach sa chlub ó mo theach agus d'fhógair mé go bhfuil an tUasal Ramezani diúltaithe ó bhallraíocht an phobail le fada an lá, agus mar sin níl an ceart aige vótáil ná a roghnú agus a bheith roghnaithe. Tá an toghchán seo mídhleathach agus falsa. Chláraigh an tUasal Ramezani an toghchán seo agus ní dhearnamar agóid toisc nach bhfuil baint ag an gcumann nua seo lenár gceann féin. Is pobal nua é seo le hainm nua, le cuspóir nua, le suíomh nua, le bunreacht nua, le leabhair nua, le bunaitheoir agus rúnaí nua. Tá cead ag gach duine sprioc a roghnú dó féin, roinnt daoine ar aon intinn a bhailiú timpeall air, cumann a fhoirmiú agus é a chlárú; Ach sa stair, ní fheictear go dtéann grúpa mídhleathach isteach i ndaonra a chéile comhraic, go n-eagraíonn sé toghchán falsa dó féin, go mbaintear príomhbhunaitheoirí an phobail amach, agus go n-urghabhann sé maoin uile an daonra bhunaidh. Tá sé seo cosúil le má thugann an namhaid faoi léigear ar chathair, osclaíonn cúpla cónaitheoir na cathrach an geata agus an chathair a thabhairt ar láimh don namhaid. Tá an cumann ithe amh i gcoinne ghníomhaíocht mícheart na ndochtúirí. Deir Airteagal 17 den Bhunreacht: "A tr

Machine Translated by Google

a éiríonn tinn agus nach bhfuil cóireáil agus nósanna imeachta leighis de dhíth air."
Maidir le tionóiscí agus tuairteanna, cuirimid oiliúint ar mháinlianna vegan amh a fheidhmeoidh gan antaibheathaigh, gan serum agus gan próitéin ainmhíoch.

Deir siad liom “cén fáth a n-aontaíonn tú leis na dochtúirí seo atá amh eaters agus labhairt faoi bia amh? "Níl sé fíor. Dr Majdi daoine a insíonn: "Uaireanta is féidir leat a ithe cócaráilte, níl aon fhadhb. " Agus itheann sé é féin, creideann an Dr Nawab gur chóir bia amh a thosú de réir a chéile.
Ó chuma agus cuma an Dr. Rashti (duine de chomhaltaí nua an bhoird), is féidir a thuiscint nach vegan amh é. Tá an club bia amh mar chroílár na fógraíochta ag na dochtúirí seo agus bailíonn siad custaiméirí dá n-oifig chun clú a fháil. Tá an Dr. Nawab ina chathaoirleach ar an mbord stiúrthóirí, cén uachtaránacht a bheidh aige? Díreach go labhraíonn sé faoi phróitéin agus vitimíní ar feadh uair an chloig sa tseachtain agus sin é?
Ba cheart go mbeadh an t-uachtarán i gceannas ar ghnóthaí an chlub.

N'fheadar conas an Dr Majdi, an Dr Nawab, an Dr Rashti agus bord eile comhaltaí a roghnaigh an tUasal Ramezani, is cuma cé chomh mór agus atá siad i gcoinne mo fhealsúnachta, conas a d'aontaigh siad páirt a ghlacadh sa toghchán bréige seo leis an stáitsiú náireach seo agus Hovannessian, bunaitheoir agus buan-rúnaí an chumainn a bhaint? Tháinig siad in ionad na mbunaitheoirí, ghlac siad an club a chruthaigh mé agus a bhainistiú ar feadh sé bliana as mo lámha, agus ghlac siad go láidir ar láimh an chlub lena threalamh agus áiseanna go léir. Ní gá léachtaí "eolaíocha" a bheith ag ár gcomhlachas. Nuair a ghlacaimid le hordú an dúlra *"ná hith rudaí cócaráilte, ná hith na hainmhithe, ith bia vegan amh oiread agus is mian leat agus cibé rud is mian leat."* Ní gá dúinn aon rud eile a chloisteáil.

Samhlaíonn an tUasal Ramezani é féin mar eolaí. Nuair a bhíonn na hithe amh timpeall orm agus cuireann siad ceisteanna, téann an tUasal Ramezani isteach sa chomhrá agus labhraíonn sé faoi ghlúcós agus glúcóis. Lá amháin, le linn argóint, thosaigh an tUasal Kayhani ag mionnú orm. D'ardaigh sé a lámh agus scairt sé cúig nó sé huaire: "Airméinis, Airméinis, Airméinis." Amhail is dá mbeadh Airméinis ar chineál an mallacht! Tá mé bródúil as a bheith Airméinis agus bródúil as a bheith Aryan agus i mo chónaí i Peirsis. Ní dheachaigh comh-thíre Peirseacha riamh go dona ar na hAirméanaigh agus bhí meas acu i gcónaí orthu. Tá cruthú fuath idir náisiúin ar cheann de na rudaí is measa. Cosúil tharla ceann amháin

Machine Translated by Google

lá le linn cruinnithe boird, le linn argóint, chaill an Dr Kaar a shuaimhneas ar feadh nóiméad agus thosaigh sé ag mionnú orm nár chuala mé ach ó bhéal na ndaoine ar an tsráid i mo shaol. Bhí mé i mo shuí go ciúin, ag breathnú le hiontas mar a chaill an duine measúil seo é féin agus níor thuig sé cad a bhí á rá aige. Chaoin sé a lámha ar an mbord agus dúirt: "Téann tú suas an staighre agus suí i do sheomra, anseo tá ár gcuid, ní mise." Toisc san am roimhe sin, bhí aiféala air faoina iompar agus thug sé barróg dom, phóg sé mé agus ghabh sé mo leithscéal, rinne mé leithscéal dó; Ach an dara huair chuaigh sé go hiomlán as teorainneacha. Bhí orainn é a dhíbirt in éineacht leis an Uasal Azdanlou, ní hamháin ón mbord stiúrthóirí, ach freisin ó bhallraíocht an chumainn.

Chun cur as dom, níl mo chíos íoctha ag an Uasal Ramezani ar feadh cúig cinn míonna. Lá amháin chuaigh sé ar mire isteach sa chlub agus nuair a chonaic sé mé ag caint le roinnt daoine faoi amh-ithe, d'éiligh sé "Éirigh as seo." Ansin d'ordaigh sé don oibrí a bhí díreach fostaithe aige: "Caith é seo amach." Bhrúigh an t-oibrí seo mé freisin agus chaith mé amach as staighre an dorais isteach, agus thit mé go talamh agus bhuail mo cheann gluaisrothar agus gortaíodh é. Mura mbeinn i mo bhia-eolaí amh, bheadh stróc orm. Chuaigh muid go dtí an stáisiún póilíní agus as sin go dtí an scrúdaitheoir leighis, bhí an t-oibrí seo ag iarraidh é féin a shaoradh agus arís agus arís eile os ard: "Deir Aterhov má dhéanann tú teagmháil leis an mbord, caillfidh tú meáchan." Bhí an oiread sin foghlamtha aige ó amh-ithe! Bhí an tUasal Ramezani ag iarraidh roinnt páipéir a thaispeáint don imscrúdaitheoir freisin, ach bhrúigh an t-imscrúdaitheoir ar ais iad. Cinnte, an tUasal. Bhí Ramezani ag iarraidh a bhunreacht cáiliúil a thaispeáint agus a chruthú gurb é rúnaí an phobail é agus is mise an trioblóid. Cad a d'fhéadfainn a dhéanamh anseo? Maith mé agus tháinig amach; Arbh é seo an radharc deireanach grinn nó tragóid? Níl a fhios agam; Ba chóir don Uasal Ramezani freagra a thabhairt. Is iomaí uair a bhagair sé orm go ndéanfadh sé rud éigin chun iachall a chur orm teitheadh ó Phersia nocht! B'fhéidir gurb é an nós atá aige mar gheall ar mo fhealsúnacht a shaol. Is cineál buíochais é seo freisin. Nuair a iarrann siad air: "Ansin, cá bhfuil Aterhov?" Freagraíonn sé: "Tá sé frith-eolaíocht." *Dearbhaím anseo gur uaidh (nó gníomhairí treáite céanna) aon dochar do mo shaol agus do mo mhaoin.*

Tiomáineann an leithleas agus an truamhéalach daoine áirithe go dtí an pointe go bhfuil mo leabhar gutháin ina bhfuil ainmneacha na mball ar fad

Machine Translated by Google

cláraithe agus tá dhá fhillteán lán de phoist Bhéarla (thart ar mhíle) ar iarraidh ó m'oifig. Ní féidir liom a rá cé leis a d'fhéadfadh an gníomh borb agus neamhfhiúntach seo a bheith ina chuid oibre, ach tá a fhios agam go mór gurb é obair duine atá ag iarraidh teagmháil a dhéanamh le lucht leanúna na veigealainne amh agus iad a mhí-úsáid. Is léir nach féidir leis an duine a ghoid iad a úsáid go poiblí. An té a rinne é seo, rinne sé as aineolas. Maithim agus iarraim, má mhothaíonn sé beagán daonnachta ina chroí, tar éis dó a bhrí a fháil uathu, na litreacha seo a chur ar ais chugam; mar go mbeidh na litreacha seo thar a bheith tábhachtach agus luachmhar domsa agus do stair na veigealainne amh sa todhchaí.

Anois nach dtéim go dtí an club, tagann na daoine cóireáilte go dtí an dara hurlár de mo Villa chun buíochas a ghabháil agus chun eolas a fháil agus chun leabhair a cheannach. Chruthaíomar pobal le fealsúnacht scríofa i leabhar an bhia amh. Ní féidir le duine ar bith nach nglacann leis an leabhar seo a bheith ina bhall den phobal seo. Ba chóir do dhochtúirí atá ag iarraidh a bheith ina gcomhaltaí den chumann vegans amh, a n-oifigí a dhúnadh agus gan oidis nó nimheanna a scríobh chuig othair, ach is dochtúirí iad tar éis an tsaoil agus ní féidir leo a gcuid eolais mícheart a thabhairt suas go hiomlán, agus má dhéanann siad, níl aon rud le déanamh acu. a dhéanamh agus gan faic a rá. Léachtann siad inár gclub faoi vitimíní, próitéiní agus airíonna plandaí. Níl sna focail seo ach nonsense, miotais, fantaisíocht agus déantúsaíocht. Ar dtús, thug siad léachtaí trí huaire sa tseachtain, níos déanaí lá amháin sa tseachtain agus gan ach uair an chloig. Is gearr go n-éireoidh daoine tuirseach de na focail seo a chloisteáil agus éireoidh siad as focail, cad atá le déanamh acu eile? Cé mhéad is féidir leo daoine a amadán?

Tar éis an tsaoil, más rud é lá, déanann Ramezani a chuid staidéir a dhoimhniú agus go nglacann sé ~~a chuid bo~~túin, tugann sé suas *eolaíocht leighis,* filleann sé ar an dúlra agus géilleann do dhlíthe an dúlra, táimid oscailte glacadh leis agus déanfaidh mé neamhaird ar na cruatan atá déanta dom; Níl aon grudge in eitic na bhfíor-vegans amh, táimid maite.

Tá Raw-Veganism ag seasamh níos airde
ná gach réabhlóidí sa stair

Machine Translated by Google

Ms Astrie le grúpa leanaí amh-vegan ón dílleachtlann



Grúpa leanaí amh-vegan ag dílleachtlann Nancy Anna Zabler san Astráil

Machine Translated by Google



Arshavir Ter Hovannessian

Machine Translated by Google



Sampla de dhuine fíor, tionscnóir domhan nua gan ghalair, bochtaineacht, ocras, cogadh agus dúnmharú, sampla de vegan amh iomlán den 20ú haois, ***Anahit,*** *an 20ú haois. iníon bliana d'aois le* ***Aterhov,*** *nár ith aon ghram amháin de rudaí cócaráilte riamh agus nár ghlac aon drugaí nó vacsaíní riamh.*

Machine Translated by Google



Anahit 15 bliana d'aois (pictiúr daite)

Machine Translated by Google

Anahit 10 mbliana d'aois (pictiúr daite)

Lógó an
Tehran Raw-

Cumann Itheacháin



Síniú an
údair

Tehran - 1976

Arshavir Ter Hovannessian, Cathair Tehran, Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, Uimh.2.

Inis: 828878

Machine Translated by Google

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.

Veganism Raw, réabhlóid tríd an éabhlóid